DOCUMENT RESUME

ED 445 164 UD 033 764

AUTHOR	Duran, Carmen; Cuchi, Paloma
TITLE	Promoviendo un Futuro Saludable: Manual de Entrenamiento para Educadores de Salud e Instructores que Trabajan con Jovenes Promotores de Salud, Jovenes Consejeros o Educadores y Voluntarios (Promoting a Healthy Future: Training Manual for Health Educators and Instructors Who Work with Young Health Promoters, Young Counselors or Educators and Volunteers).
INSTITUTION	Centro de la Juventud Latinoamericana (Latin American Youth Center), Washington, DC.; National Council of La Raza, Washington, DC.
SPONS AGENCY	Centers for Disease Control (DHHS/PHS), Atlanta, GA.
ISBN	ISBN-0-9658448-1-1
PUB DATE	1997-07-00
NOTE	299p.
CONTRACT	U21/CCU309948-03
PUB TYPE	Guides - Classroom - Learner (051)
LANGUAGE	Spanish
EDRS PRICE	MF01/PC12 Plus Postage.
DESCRIPTORS	*Adolescents; Health Education; Health Personnel; *Health Promotion; *Hispanic Americans; Prevention; Sex Education; *Training; Volunteers; *Young Adults

ABSTRACT

This manual is designed to help the Latino community in its work of incorporating young people into disease prevention efforts and health education. It provides basic information on 12 health themes along with suggestions and resource materials for the instructor. The young people trained through this manual may work in a number of education and prevention activities, including helping in clinics, giving educational talks, serving as counselors in schools and community sites, and helping in a variety of other ways. The 12 themes are: (1) "Introduction to the Course"; (2) "The Clinic" (introduction to clinic procedures and policies); (3) "Vital Signs" (what they are and how to record them); (4) "HIV, AIDS, and Sexually Transmitted Diseases"; (5) "Reproductive Health"; (6) "Nutrition and Exercise"; (7) "Abuse of Harmful Substances"; (8) "Mental Health"; (9) "Immunizations"; (10) "Pregnant Adolescents"; (11) "Sexual Violation" (rape and sexual aggression); and (12) "Health Careers." (SLD)

Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made
from the original document.

NCLR
NATIONAL COUNCIL OF LA RAZA

Promoviendo un Futuro Saludable

BEST COPY AVAILABLE

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)
☑ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.
☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.
• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

NCLR
NATIONAL COUNCIL OF LA RAZA

ED 445 164
UD033764

Promoviendo un Futuro Saludable

Manual de Entrenamiento para Educadores de Salud e Instructores que trabajan con Jóvenes Promotores de Salud, Jóvenes Consejeros o Educadores y Voluntarios

preparado por:

Carmen Duran, Ph.D., M.A.

Paloma Cuchi, M.D., M.P.H

Esta es una Publicación del Centro de la Juventud Latinoamericana en cooperación con el Consejo Nacional de La Raza
Proyecto de VIH/ETS y Tuberculosis
Washington, D.C., U.S.A.

© July 1997

Todos los derechos reservados. Por lo anteriormente mencionado, ni este libro ni parte de él, puede ser reproducido o enviado a otros utilizando medios mecánicos o electrónicos, incluyendo fotocopiado, o en microfichero, o a través del fax, o en cassette/video-cassette, o a través de ningún otro sistema de guardar y enviar información sin el permiso escrito de la agencia que publica este libro. Para mayor información sobre esta publicación, comuníquese con el Centro de la Juventud Latinoamericana a la dirección que aparece abajo.

ISBN 0-9658448-1-1
CENTRO DE LA JUVENTUD LATINOAMERICANA
3045 15TH STREET, N.W.
WASHINGTON, D.C. 20009
TLF: (202) 483-1140

Impreso en los Estado Unidos de América

Dedicatoria

Al grupo de cuarenta jóvenes promotores de salud del Centro de la Juventud Latinoamericana que recibieron entrenamiento en promoción de salud y prevención de enfermedades desde el año de mil novecientos noventa y uno al año de mil novecientos noventa y cinco y quiénes hoy en día se encuentran en diversas partes de la comunidad,

PROMOVIENDO UN FUTURO SALUDABLE . . .

Agradecimientos

El Centro de la Juventud Latinoamericana y la División de Educación de Salud agradecen la ayuda financiera otorgada por la Fundación W.K. Kellogg y en particular al Director del Programa Dr. Steven Uranga Mckane por el apoyo recibido durante los cuatro años de duración del proyecto de Salud para Jóvenes Latinos. Así también, a la Oficina Regional de la Organización Panamericana de la Salud en Washington, D.C., en especial, a la División de Enfermedades de Transmisión Sexual y SIDA y a la Oficina de Análisis de Situación de Salud, a cargo del Dr. Fernando Zacarías y del Dr. Carlos Castillo respectivamente, por proveernos asistencia técnica a lo largo de este proyecto.

El manual fue escrito por: Carmen Durán-Medina, Ph.D., M.A., Directora de la División de Educación de Salud del Centro de la Juventud Latinoamericana y por Paloma Cuchi, M.D., M.P.H., Evaluadora del Proyecto de Salud para Jóvenes Latinos e investigadora de la División de Enfermedades de Transmisión Sexual y SIDA de la Oficina Regional de la Organización Panamericana de la Salud.

Este manual es fruto del trabajo de cuatro años, (desde el año 1991 hasta finales del año 1995) con cuarenta jóvenes promotores de salud. El trabajo final de recopilación de datos y revisión de materiales fue elaborado laboriosamente durante el último año por Cristina Encinas, la Coordinadora del Proyecto de Salud para Jóvenes Latinos. Sin su ayuda, este manual no sería hoy una realidad. Particularmente queremos agradecer la colaboración prestada por el personal de La Clínica del Pueblo y del Centro María para Cuidado Materno y Pre-Natal en Washington, D.C., sitios donde los Jóvenes Promotores de Salud realizaron el entrenamiento clínico a través de la duración del proyecto.

A todos los cuarenta jóvenes promotores de salud, y a sus familiares, a los diversos instructores y educadores de salud, a los invitados especiales, y a todos aquellos profesionales de salud quiénes nos dieron su apoyo, su tiempo y la energía necesaria para completar este proyecto. En especial a la Dra. Denice Cora-Bramble y al Dr. Elmer Huerta, quiénes nos estimularon siempre y sirvieron como modelos ejemplares de profesionales de salud para nuestros participantes. A Zoila Elias por su destacado trabajo en la computadora para hacer la producción gráfica del manual y al artista Jorge Somarriba por el colorido diseño de la portada del manual y las ilustraciones de cada capítulo. A Roxane González y Carlos Miori por su meticuloso trabajo de editores y correctores de pruebas tanto en inglés como en español. También, a todos nuestros colegas y compañeros de trabajo quiénes nos animaron a completar este

trabajo. En particular, a la Directora Ejecutiva del Centro de la Juventud Latinoamericana, Lori M. Kaplan, y a la Directora de Desarrollo Institucional, Diane Cottman, por sus acertados comentarios y por compartir nuestra visión.

Tambien agradecemos al Proyecto de Prevención de VIH/ETS/TB del Consejo Nacional de La Raza (NCLR, siglas en inglés) y a Raul Yzaguirre, el Presidente de NCLR, por hacer posible la publicación e impresión de este manual, a través de los fondos otorgados por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Propuesta #U21/CCU309948-03). Queremos agradecer a los siguentes miembros de NCLR por su apoyo y gran asistencia en producir este manual: a Henry Pacheco, M.D., Director del Centro de Promoción de Salud, por su revisión del manual y apoyo al proyecto; a Maria A. Leyva, M.P.H., Directora del Proyecto de VIH/ETS/TB, quien trabajó intensamente en el proceso de edición y revisión final para la impresión de este manual; Yanira Cruz-Gonzalez, M.P.H., Directora del Hispanic Health Project, por su ayuda y apoyo en realizar este proyecto; Gabriel Rendon, Especialista de VIH/SIDA; a Lupe Lemus, Asistente Administrativa Ejecutiva, por su asistencia editorial, y a Clara Gonzalez, Especialista en Información, por su asistencia técnica en computadoras; también agradecemos a Uganda George, Editora, por su asistencia en editar esta publicación, y también agradecemos a Rosemary Aguilar Francis, Especialista en Diseño, por su valiosa creatividad y trabajo meticuloso en la presentación y diseño gráfico de esta publicación.

El Centro de la Juventud Latinoamericana, es una agencia comunitaria, sin fines de lucro, establecida veinticinco años atrás por un grupo de jóvenes Latinos en el corazón de la comunidad Latina de Washington, Distrito de Columbia.

Promoviendo un Futuro Saludable

MANUAL DE ENTRENAMIENTO PARA EDUCADORES DE SALUD E INSTRUCTORES QUE TRABAJAN CON JÓVENES PROMOTORES DE SALUD, JÓVENES CONSEJEROS O EDUCADORES Y VOLUNTARIOS

Está diseñado para asistir a la comunidad Latina en su empeño de incorporar a los jóvenes en labores de prevención de enfermedades y educación de salud. Provee información básica acerca de doce temas de salud así como también sugerencias y recursos para el instructor. Los jóvenes entrenados usando este manual pueden trabajar en las siguientes actividades de educación y prevención:

- En clínicas para niños, jóvenes y adultos
- Dando charlas educativas en clínicas, escuelas, iglesias, etc.
- Como jóvenes consejeros en las escuelas y en diversos sitios de su comunidad
- Siendo presentadores, panelistas en conferencias y reuniones profesionales en el área de salud
- Siendo parte de la Junta de Directores, Coaliciones de Salud, Comités de Trabajo o grupos de abogacía en favor de los jóvenes y de los derechos a la salud
- Entrenando a otros jóvenes como Consejeros de Salud
- Haciendo actividades de alcance a la comunidad en las calles, en los hogares y a través de los medios de comunicación hablada y escrita

Sugerencias para el Instructor

Se incluyen sugerencias didácticas así como también variaciones prácticas de acuerdo al grupo específico que usted esté entrenando. La información que contiene este manual se puede adaptar de acuerdo a las necesidades específicas de su institución y del grupo de jóvenes que atiende. El Centro de la Juventud Latinoamericana no toma ninguna responsabilidad por la adaptación de éste programa.

Índice

INTRODUCCIÓN PARA INSTRUCTORES

UNIDAD 1 ..... INTRODUCCIÓN AL CURSO

UNIDAD 2 ..... LA CLÍNICA

UNIDAD 3 ..... SIGNOS VITALES

UNIDAD 4 ..... VIH/SIDA Y ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

UNIDAD 5 ..... SALUD REPRODUCTIVA

UNIDAD 6 ..... NUTRICIÓN Y EJERCICIOS

UNIDAD 7 ..... ABUSO DE SUSTANCIAS DAÑINAS

UNIDAD 8 ..... SALUD MENTAL

UNIDAD 9 ..... INMUNIZACIÓNES

UNIDAD 10 ..... ADOLESCENTES EMBARAZADAS

UNIDAD 11 ..... VIOLACIÓN SEXUAL

UNIDAD 12 ..... CARRERAS DE SALUD

RECURSOS PARA EL INSTRUCTOR

NOTAS BIBLIOGRAFICAS

introducción

Introducción para Instructores

El primer paso para reclutar Jovenes Promotores de Salud es el de contactar a las escuelas, agencias de beneficencia de la comunidad o iglesias. Trate de que muchos jóvenes llenen aplicaciones ya que tendrá mas opciones para poder escoger un buen grupo de jóvenes para trabajar. La motivación es la llave del éxito para este tipo de programas. Algunos jóvenes no muestran mucho interés en carreras de salud, pero tal vez nunca habían pensado en una carrera de salud como una manera de ayudar a otros jóvenes de la comunidad. Si están motivados e interesados en trabajar en la comunidad, terminarán por darse cuenta que una manera de ayudar a su gente es por medio de programas de salud, ya sea promoviendo salud o practicando carreras de medicina como médico, enfermera, partera, dentista, etc.

Una manera muy efectiva de aprendizaje es el de hacer visitas tipo excursión a diferentes lugares. Se puede llevar a los participantes a los hospitales de la localidad a presenciar alguna cirugía o el equipo especializado con lo que los médicos trabajan; visitar un laboratorio donde les pueden explicar cómo se encuentra el tipo de sangre de la persona; visitas a museos donde se muestre la historia de las enfermedades, diferentes herramientas utilizadas durante la historia de la medicina, etc; mostrar películas de enfermedades o epidemias de la vida real. Puede contactar a las diferentes oficinas: Asociación Nacional de Diabetes, Asociación Nacional de Leucemia, Asociación Nacional del Cáncer, pues también ellos tienen charlas, videos, materiales etc. En fin, utilice todos los recursos a su alcance.

En este manual usted encontrará los tópicos en los cuales los jóvenes de esta comunidad mostraron mayor interés. Usted tendrá que adaptar los temas e información dependiendo de las necesidades en su comunidad. Se pueden utilizar recursos como transparencias o acetatos, diapositivas, gráficas y diagramas, modelos anatómicos, etc. Algunos de estos materiales se pueden conseguir con gente especializada en los diferentes temas, si la persona no puede hacer la presentación directamente se le puede pedir algunos de los materiales que ellos utilizarían para llevar acabo la instrucción. Ayuda mucho el utilizar algún método audiovisual en cada clase ya que los participantes utilizan todos sus sentidos para poder captar el conocimiento. Muy común es también el uso de videos los cuales alguna veces se pueden rentar en las diferentes tiendas de videos. Sea creativo y envuelva a toda la comunidad en el proceso de educación de los jóvenes. Contacte a todas las clínicas, consultorios, agencias, hospitales, iglesias, universidades, etc. para que le indiquen de qué manera ellos pueden contribuir a la educación de los jóvenes promotores de salud.

Tome en cuenta que usted puede agregar o quitar unidades de acuerdo con las responsabilidades que los jóvenes Promotores de Salud vayan a tener. Por ejemplo, si los jóvenes que usted entrena no van a trabajar en una clínica para jóvenes y no van a tener responsabilidades de tomar signos vitales, llenar las hojas de entrevista inicial, etc. entonces usted puede ignorar estas unidades o darles sólo una breve información y concentrarse más en el resto de unidades para que los Jóvenes Promotores de Salud efectúen charlas educativas mientras los pacientes jóvenes esperan ser vistos por el médico o la enfermera durante la Clínica de Jóvenes. También para dar charlas educativas sobre los tópicos o temas aprendidos en sus escuelas, iglesias, o centros comunitarios. Cada vez más jóvenes son solicitados para ser incluidos en programas educativos de la comunidad pues nadie mejor que ellos pueden educar a otros jóvenes.

Es importante enfatizar la importancia que hay en educarse unos a otros. Aníme a los jóvenes a que formen diferentes grupos de apoyo para jóvenes y discutir los problemas que mas les preocupan. Los Jóvenes Promotores de Salud tendrán la información de este manual y tendrán las armas para poder explorar otros temas que salgan a relucir durante sus pláticas con los jóvenes.

Es un poco más fácil para los Jóvenes Promotores de Salud especializarse en un tema al dar la charla. Usted puede repasar todo el manual con los promotores, pues eso los ayudará a saber un poco de todo, pero, es más efectivo si cada uno de ellos se especializa en un tema específico. Por ejemplo, una joven puede estar interesada en los métodos anticonceptivos, ella puede profundizar su conocimiento en el uso y efectividad de los métodos anticonceptivos y dar charlas específicas del tema. Otro joven puede estar interesado en VIH/SIDA, de la misma manera, se profundiza en el tema y da sus charlas relacionadas con ese tema. Si los promotores pueden captar el interés por otro tema después de haber dado su charla, pueden utilizar su conocimiento general en el tema para sacar de duda a los participantes, y/o pueden hacer una cita para que un compañero/a especializado en el tema conteste todas las dudas e informe mejor a otros jóvenes.

Hay muchas maneras de conseguir material de ayuda para las charlas que impartan los jóvenes. Se puede contactar a diferentes organizaciones especializadas en diferentes temas y/o al Instituto Nacional de Salud. Ellos tienen mucha información y folletos (algunos en español) que le pueden proporcionar sólo llamando y pidiendo el catálogo. Al final del manual se encuentran algunos números

telefónicos de algunos institutos y catálogos donde puede pedir gratis o comprar materiales que los jóvenes pueden utilizar para sus charlas.

Para hacer más efectiva la instrucción, se sugiere al instructor que prepare un breve examen escrito antes y después de cada unidad. De esta manera puede saber el nivel de conocimiento inicial y lo que aprendieron después de su clase. También así puede corregir mitos y creencias erróneas y darles la información correcta. Revise cada unidad y haga varias preguntas acerca de los puntos importantes, con esto es suficiente. Si el grupo no conoce nada o muy poco sobre el tópico o tema que van a tratar se lo van a decir apenas empieze la clase.

Descripción de cada una de las unidades

Introducción al Curso:

1 En la Introducción los participantes aprenderán lo que significa convertirse en un Promotor de Salud, sus obligaciones y al mismo tiempo se responderán las preguntas acerca de sus temores y lo que ellos esperan de este curso.

La Clinica:

2 En esta unidad los promotores aprenderán su función en la Clínica, cómo tratar al paciente, cómo llenar la historia médica, y cómo llevar a cabo una presentación con un grupo de jóvenes.

Signos Vitales:

3 Por medio de esta unidad los participantes aprenderán a tomar los signos vitales como la presión arterial, la temperatura y el pulso. También aprenderán a pesar y medir al paciente y hacer exámenes de vista y audición.

VIH/SIDA y Enfermedades de Transmisión Sexual:

4 En este capítulo los promotores conocerán todos los datos básicos acerca de las enfermedades de transmisión sexual incluyendo el VIH/SIDA. Los promotores aprenderán los datos necesarios para trabajar en la prevención de estas enfermedades.

Salud Reproductiva:

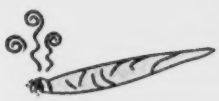
5 Esta unidad ofrece a los participantes el conocimiento básico del funcionamiento del cuerpo humano haciendo enfoque en los órganos reproductivos masculino y femenino. También aprenderán todos lo métodos anticonceptivos en el mercado, su funcionamiento y su eficacia.

Nutrición y Ejercicios:

6 En este capítulo los promotores obtendrán los conocimientos necesarios para poder escoger una dieta balanceada y saludable. Conocerán las consecuencias de una dieta baja en valores nutritivos así como la importancia del ejercicio para mantenerse saludable.

Abuso de Sustancias Dañinas:

7 En esta unidad los participantes aprenderán como las sustancias dañinas afectan su mente y su cuerpo. Los ejercicios en esta unidad les ayudarán a reconocer cuando una persona tiene problemas con drogas, y cómo ayudarse a sí mismo o a otras personas a mantenerse alejados de la sustancias dañinas.



Salud Mental:

8 La unidad de salud mental enseñará a los participantes conceptos básicos acerca de lo que es la salud mental del ser humano, y los tipos de enfermedades mentales y sus tratamientos.

Inmunizaciones:

9 En este capítulo, los participantes tendrán la oportunidad de aprender los tipos de vacunas que existen hasta ahora, así como la importancia de obtener las vacunas necesarias a determinada edad para poder evitar una enfermedad que podría causar hasta la muerte.

Adolescentes Embarazadas:

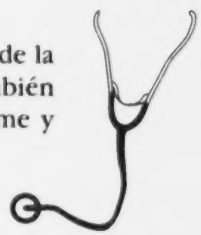
10 En esta unidad los participantes se darán cuenta de la responsabilidad y el sacrificio que significa criar a un niño en la adolescencia y todos las consecuencias que trae el embarazo juvenil.

Violación Sexual:

11 En esta unidad se aclararán algunos mitos acerca de la violación sexual así como la ayuda que pueden proporcionar a una víctima o lo que pueden hacer en caso de ser una víctima de este crimen.

Carreras de Salud:

12 En la siguiente unidad los participantes explorarán el campo de la salud y la medicina como una opción para su futuro. También aprenderán algunas destrezas necesarias para hacer un resume y cómo comportarse en una entrevista de trabajo.



Unidad 1

Introducción al Curso

Unidad 1: Introducción al Curso

Objetivos

- Presentar a cada participante
- Establecer las reglas a seguir en el salón de clase
- Explicar lo que es un promotor y una promotora de salud
- Llenar el contrato para los jóvenes promotores y promotoras de salud

Actividades

- Ejercicio de presentación
- Contenido del curso y reglas que se seguirán en el salón de clase
- ¿Qué es un promotor y una promotora de la salud?
- ¿Por qué quiero ser promotora o un promotor de la salud?
- Contrato para los promotores y las promotoras jóvenes de salud

Ejercicio: Conozcámonos

Objetivo

Es importante que el grupo se conozca bien desde el primer día. Este ejercicio les dará información acerca de las otras personas en clase; y servirá para que se sientan más en confianza.

Materiales

Hojas grandes, alrededor de seis, según el número de preguntas

Marcadores

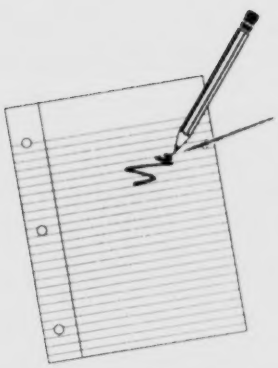
Cinta adhesiva

Lapiceros

Tiempo

30 minutos

Procedimiento



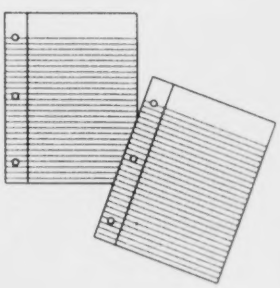
1. En varias hojas grandes pegadas en la pared alrededor del salón de clase escriba las siguientes preguntas (una pregunta en cada hoja de papel o cartulina):
   - Nombre
   - Edad
   - Dirección
   - Nombre de tu escuela
   - Nacionalidad
   - Nacionalidad de tu padre
   - Nacionalidad de tu madre
   - Tiempo que vives en la comunidad
   - Una palabra que describa tu comunidad
   - Una palabra que te describa
   - Clase favorita
   - Sobrenombre o apodo
   - Frase favorita
   - Artista que más te guste
   - Canción favoria
   - Dibuja algo
2. Agregue preguntas según los intereses y la dinámica del grupo con el que está trabajando. Agregue preguntas graciosas, ya que las respuestas les ayudarán a recordar más rápido e identificar más rápido a cada componente del grupo.
3. Indíqueles que contesten todas las preguntas escritas en la cartulina.
4. En cada cartulina escriba, horizontalmente, un número por cada participante, pídales que respondan las preguntas siempre en el mismo número para evitar confusiones.
5. Después que la última persona termine de escribir en las cartulinas, forme grupos de dos personas (que no se conozcan) y pídale a cada miembro de la pareja que presente a la otra persona a la clase.
6. Deje las hojas blancas pegadas en la pared por un tiempo, eso les ayudará a conocerse mejor unos a otros. Si se usa música durante el ejercicio les ayudará a que se sientan más a gusto.

Reglas que se seguirán en la clase

Explique al grupo la importancia de seguir las reglas en el salón de clase. Haga que la clase sea responsable de crear las reglas para mantener un ambiente de respeto y orden.

En una hoja de papel grande empiece a escribir las reglas que se deben mantener en la clase, a medida que son sugeridas por sus participantes. Agregue algunas reglas importantes que no hayan sido mencionadas y utilice su sentido común y aplique las reglas que sean necesarias para mantener un ambiente de responsabilidad y respeto. Ejemplos:

- Llegar a tiempo
- Escuchar y responder
- Ninguna pregunta es tonta
- Respetar las opiniones de los demás
- No comer en la clase
- Habrá un descanso de 15 minutos
- Confidencialidad
- No se permite leer materiales no relacionados con la clase
- Se le pedirá retirarse del aula a las personas que interrumpan la clase.



Contenido del Curso

Objetivo

Con este ejercicio se les dará a conocer los objetivos del curso.

Conocerémos las expectativas de cada participante sobre el curso.

Además, revisarémos y aclararémos puntos y nociones importantes sobre la promoción de salud.

Materiales

Pizarra u hojas de papel grandes

Marcadores

Tiempo

Menos de 30 minutos

Procedimiento

1. Divida a la clase en pequeños grupos de trabajo para que contesten las siguientes preguntas. Cuando terminen de responder las preguntas deje que cada participante se presente y dé su punto de vista acerca de las preguntas.
   - ¿Por qué quieres ser una promotora o un promotor de salud y trabajar en la comunidad?
   - ¿Qué es lo que quieres aprender en este curso?
   - ¿Cuáles son tus expectativas? ¿Qué esperas aprender? ¿Qué temores tienes en relación con el programa?
   - ¿Qué temas te gustaría aprender en este programa?
   - ¿Qué es la salud?
   - ¿Quién "hace" la salud?
   - ¿Cómo podemos promover la salud en la comunidad?
2. Guíe la discusión hacia las siguientes definiciones.

   ¿Qué es la salud?

   - Es el derecho y la responsabilidad que tiene la gente de mantenerse en buen estado tanto físico como mental.
   - Es la base del cuidado del cuerpo humano.

   ¿Quién hace la salud?

   - Los seres humanos.
   - La salud la hace la propia persona, manteniendo el cuerpo en equilibrio, haciendo ejercicio y manteniendo una dieta saludable. Manteniendo una mente sana, estimulándola y desarrollándola con el aprendizaje y la experiencia.

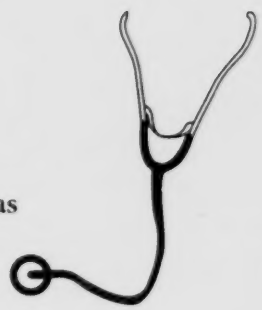
¿Que es un promotor o una promotora de salud?

Características personales:

- Flexibilidad para poner en práctica lo aprendido.
- Madurez para asumir su responsabilidad de promotor o promotora.
- Compromiso de ayudar a las personas de la comunidad.

Destrezas o habilidades:

- Completar la historia médica de cada paciente, y observar y comunicar al personal médico las preocupaciones de cada paciente (por escrito y verbalmente).
- Tomar los signos vitales (presión arterial, pulso, temperatura); tomar el peso y la estatura, y hacer los exámenes de la visión y la audición.
- Proveer información sobre diferentes temas de salud a pacientes por medio de presentaciones en grupo o individuales.
- Interpretar o traducir entre personal médico y paciente.
- Ayudar a cada paciente a llenar los formularios y explicarle las instrucciones recomendadas por el personal médico.



Objetivos de los jóvenes promotores de salud:

Pida al grupo que señalen sus objetivos personales y apúntelos en una hoja de papel grande o en la pizarra; a continuación lleve a cabo una discusión acerca de los objetivos planteados.

- Ayudar a la juventud.
- Entender mejor el campo de la salud para escoger una carrera en este campo.
- Tratar de educar a la juventud.
- Desarrollar nuestra capacidad en el área de la medicina.
- Dar información sobre transmisión de enfermedades a los jóvenes.
- Aprender a tomar los signos vitales.

- Aprender acerca de diferentes enfermedades.
- Recibir un curso divertido.
- Ayudar a nuestra comunidad.
- Lograr conocer mejor a los participantes e instructores.
- Ayudar a los demás en todo lo que se pueda.
- Aprovechar toda ayuda que se me dé para seguir mis estudios.

Temores y expectativas de los promotores de salud:

La dinámica es la misma que utilizamos para escoger las reglas a seguir en el salón de clases.

Deje que los participantes mencionen los temores y las expectativas que tienen acerca del curso. Apunte todas las ideas en un pizarrón o en hojas grandes de papel (rotafolio). Pídale a un participante que escriba todas las ideas mencionadas y las pase en limpio para que cada uno tenga una copia.

Algunos ejemplos de expectativas podrían ser:

- Aprender los principios básicos de salud.
- Que otros se beneficien de lo que yo aprenda.
- Aprender todo los temas posibles sobre salud.
- Tener información sobre medicina.
- Ser un buen promotor de salud.
- Adquirir experiencia en el trato de los pacientes.

Algunos ejemplos de temores podrían ser:

- Relacionarse con la gente apropiadamente.
- No ser aceptados por sus compañeros o por sus pacientes.
- No aprender nada.
- Dar información equivocada a los pacientes.
- Aprender a poner inyecciones.

Después de discutir con los participantes lo que esperan del programa de los Promotores de Salud, se firmará el contrato en el cual los participantes y el instructor se comprometerán a poner cada uno de su parte para hacer del programa todo un éxito.

Contrato para los jóvenes promotores de salud

El contrato de trabajo de los jóvenes promotores de salud, define claramente tanto el beneficio que obtendrán los participantes de esta experiencia como sus responsabilidades. Por otra parte, la instructora y la coordinadora firmarán este contrato para que los participantes estén seguros de que el programa se impartirá como se ha planteado.

Información personal

Nombre _____

Dirección _____

Ciudad _____

Código postal _____

Teléfono _____

Nombre del tutor _____

Escuela _____ **Grado** _____

Nombre del consejero _____

Entrevistador _____

Información acerca del proyecto
Comienza _____
Termina _____
Nombre del instructor(a) _____
Metas del participante _____
Objetivos de aprendizaje _____

Responsabilidades de la institución:

1. Proveer adiestramiento técnico y práctico en diferentes temas de salud.
2. Proveer capacitación y supervisión para tomar signos vitales.
3. Ponerse en contacto con profesionales de la comunidad especializados en diferentes temas de salud para que compartan sus experiencias con los estudiantes.
4. Tomar nota del progreso y la asistencia de los participantes.
5. Pagarle a los participantes de acuerdo a su asistencia.
6. Ayudar a los participantes a solicitar ayuda económica para continuar sus estudios y mantenerlos informados de todas las escuelas superiores con estudios en el campo de la salud.
7. Ayudar a los participantes a mejorar su comunicación y su habilidad para hablar en público.
8. Ayudar en la organización de actividades de recreación y excursiones.

Responsabilidades de los participantes:

1. Ser una persona productiva y que contribuye al grupo.
2. Compromiso de asistir las 60 horas de clases de salud.
3. Trabajar en la Clínica de Jóvenes cuando sea necesario.
4. Trabajar 30 horas de servicio comunitario.
5. Participar en actividades educacionales.
6. Participar en conferencias y reuniones.
7. Ser puntual.

Comentarios _____

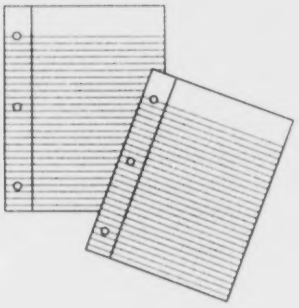
_____

_____

_____

_____

Firma de aprobación			
Estudiante	_____	**Fecha**	_____
Instructor	_____	**Fecha**	_____
Coordinador del Proyecto	_____	**Fecha**	_____



La Clinica

Unidad 2

La Clínica

Objetivos

- ✧ Aprender a tratar a cada paciente de una manera personal, profesional y con sensibilidad
- ✧ Aprender a llenar la historia médica correctamente
- ✧ Practicar técnicas para dar charlas a grupos

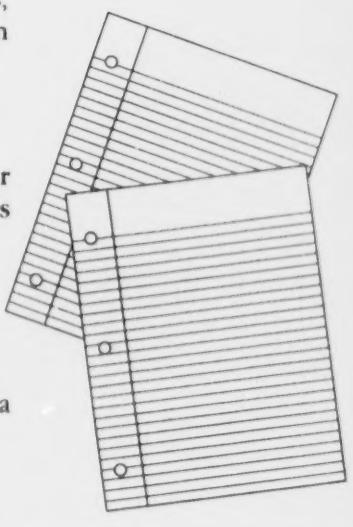
Actividades

- ✧ Rompehielos: Estereotipos
- ✧ Características personales y profesionales de la promotora y el promotor de salud
- ✧ Cómo me gustaría que me atendieran en una clínica
- ✧ Historia clínica del paciente
- ✧ Cómo preparar una presentación para jovenes

Rompehielos: Estereotipos

Objetivos

La mejor manera de empezar esta lección es con un rompehielos, en el cual el grupo se dará cuenta de cómo la primera impresión que nos da una persona no es siempre la correcta.



Material

Fotografías de personas que la clase no conozca. Asegúrese de tener algunos datos básicos sobre la persona de la fotografía. Reparta tres o cuatro fotos por grupo.

Copia de la hoja de trabajo sobre Estereotipos.

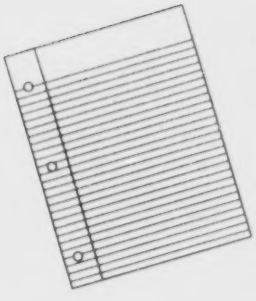
Opciones

Tener las fotografías acompañadas de un video en el cual la persona de la foto explica su verdadera identidad.

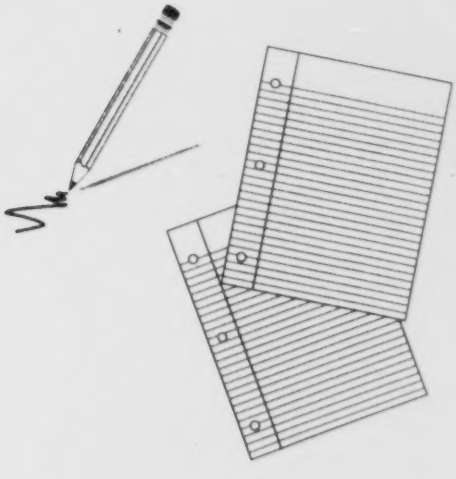
Tiempo

30 minutos

Procedimiento



1. Divida la clase en grupos de tres o cuatro personas.
2. Reparta las fotografías y la hoja de trabajo Estereotipos a los diferentes grupos.
3. Pídale a los grupos que contesten las preguntas que aparecen en la hoja de trabajo que se les ha proporcionado, basándose en el aspecto de la persona de la fotografía.
4. Dé 10 minutos para contestar las preguntas.
5. Pida a los grupos que lean las respuestas de la hoja, mientras muestran la foto de la persona de la cual están hablando.
6. Después de que cada grupo ha dado su opinión acerca de las personas de las fotografías, dé los datos verídicos correspondientes a cada una.
7. Anime a cada participante a discutir sus inquietudes y a manifestar lo que piensan acerca del ejercicio y su enseñanza.



Hoja para entregar a cada participante

Estereotipos

De la persona que ves en la fotografía, **¿Cuál crees que es su.....**

___ Nombre _____

___ Edad _____

___ Profesión _____

___ Nivel económico _____

___ Preferencia sexual _____

___ Estado de salud _____

___ Nivel de actividad _____

___ Educación civil _____

___ Raza _____

___ Grupo étnico _____

___ Idioma _____

Características personales y profesionales de la promotora y el promotor de salud

Esta es una unidad muy importante. Los promotores y las promotoras de salud deben entender que:

- tienen una función muy importante en el equipo médico de la clínica
- sus acciones y actitudes con sus pacientes reflejan la calidad de los servicios que se otorgan
- su comportamiento al atender pacientes debe ser siempre correcto y cortés.

Antes de entregar la lista de características personales pregunte a la clase cuáles, en su opinión, deberían ser estas características. Pregúnteles ¿Cómo les gustaría que les dieran atención en una

clínica? Escriba todas las opiniones en hojas de papel grande o la pizarra. Añada a las enumeradas las que faltan de la lista en la hoja de trabajo.

Hoja para entregar a cada participante

Características personales y profesionales de la promotora y el promotor de la salud

Como promotora o promotor de salud al realizar mi trabajo **SIEMPRE** debo:

- Tratar a mi paciente como **PERSONA**, con dignidad, en un plano de igualdad, sin paternalismo ni despotismo.
- Respetar a mi paciente, mostrar respeto por sus opiniones, tradiciones y acciones, y **NO JUZGAR**.
- Actuar con **SINCERIDAD** y decir la verdad (con prudencia). Reconocer mis limitaciones y admitir cuando no sé algo.
- Ser **CORTÉS y AMABLE** y, si lo considero apropiado, amigable.
- **ESCUCHAR** a mi paciente, tener comprensión y mostrar un interés real en lo que está diciendo. En general, dejar que mi paciente hable más que yo. A veces asentir con la cabeza para indicar que sí estoy escuchando.
- **MIRAR** a mi paciente de frente, tanto cuando habla, como cuando yo hablo.
- **INFORMAR** a mi paciente; siempre usar un lenguaje sencillo y claro. Explicarle los procedimientos que se le van a hacer.
- Mantener y respetar la **CONFIDENCIALIDAD** de mi paciente. Tener discreción. No comentar con otras personas la información de mis pacientes o sus enfermedades.

La historia clínica o médica

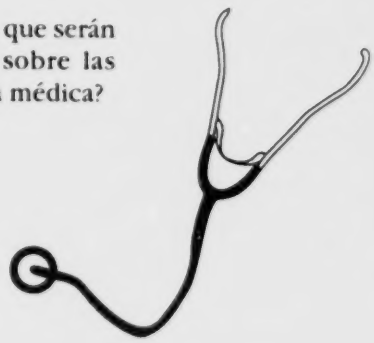
Para que la clase conozca el formulario clínico o de historia médica, pida un ejemplar en las clínicas donde las promotoras y los promotores irán a trabajar. Lea cuidadosamente con el grupo todas las preguntas y entregue a cada participante una copia para que la repasen cada vez que sea necesario y la conozcan detalladamente.

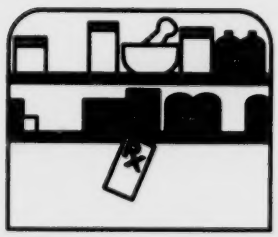
Para completar la historia clínica es necesario que su grupo conozca como tomar los signos vitales. Practique la forma de llenar la historia clínica después de repasar los signos vitales.

Explíqueles que la historia clínica de la persona es muy importante para el personal de salud, ya que les indica el historial médico de la persona, así como qué es lo que se puede y no se puede hacer (por ejemplo, en relación alérgica a medicamentos, contraindicaciones, problemas, etc.).

Indíqueles que algunas personas necesitarán ayuda para completar la historia médica. Si se encuentran en esta situación pueden preguntarle a la persona si necesita ayuda para llenar su historial clínico. En caso de que le digan que no, no deben insistir, dado que algunas preguntas son muy personales. Asi mismo, dígales que otras personas necesitarán ayuda con la traducción o el significado de algunas palabras, y deben prepararse para traducir o explicar los términos de la historia clínica.

Reparta a cada persona de su clase una hoja con los datos que serán responsables de llenar en la historia clínica y vaya sobre las explicaciones descritas en ¿Cómo se completa la historia médica?





Hoja para entregar a cada participante

¿Cómo se completa la historia médica?

- Escriba con letra legible y ordenada; adapte el tamaño de la letra al espacio disponible.
- Presente la información en forma clara, completa, concisa y objetiva.
- No se olvide de:
  - Poner claro y legible el nombre del paciente
  - La fecha de la entrevista: 5/22/95 (mes/día/año)
  - Nacionalidad, sexo y edad: "Mujer boliviana de 17 años de edad"
  - Historia social (un párrafo corto): empleo, familia, tiempo en el país
  - Lista de problemas, según prioridad
  - Tu firma
- Cuando hagan un error, táchelo con una sola línea; sobre él escriba "error"; ponga sus iniciales.
- Registre las inquietudes y acciones del paciente.
- Si el paciente se retira de la clínica antes de recibir atención, documéntelo también.
- Si el paciente tiene alergia a algún medicamento, márquelo en el cuadro correspondiente. Este cuadro debe ser uno de los primeros que lea el equipo médico.

Lo siguiente será conocer las preguntas incluidas en la historia médica. Revíselas con el grupo, asegúrese de entender todos los términos. Recuérdeles que deben utilizar un lenguaje apropiado y preciso en cada pregunta. Para ayudarles a sentirse confortables completando la historia clínica pídales que practiquen con una pareja de clase o en grupo.

Hoja para entregar a cada participante

Información que necesito de mi paciente

Para cada problema solicíte la siguiente información a su paciente:

Si Hay Dolor:

- ¿Dónde está ubicado el dolor?
- ¿Cómo es el dolor (como quemazón, como un peso, o una punzada)?
- ¿Es un dolor que se mueve o está fijo?
- ¿Es incapacitante?
- ¿Le disminuye, aumenta o se le quita?
- ¿Cuándo empezó, con qué frecuencia lo tiene, y cuánto le dura?

Si Toma Medicamentos:

- Nombre del medicamento y dosis
- ¿Para qué es el medicamento?
- ¿Cada cuánto lo toma?
- ¿Lo sigue tomando?
- ¿Hace cuánto lo dejó de tomar?
- ¿Cómo le cae cuando lo toma?

Repaso De Problemas Anteriores:

- ¿Siguen igual?
- ¿Desaparecieron?

Si Mi Paciente es Nuevo:

- Verificar la hoja médica y social
- Verificar el teléfono y la dirección
- Explíquele cómo se le atenderá y por qué tiene que esperar hasta que le atiendan.

Si Mi Paciente Necesita:

- Atención por problemas de salud mental, llene la referencia e informe a la persona encargada (personal de enfermería o social).
- Referencias para exámenes de los ojos, dentales, prenatales o planificación familiar u otros servicios disponibles en la clínica, déselas inmediatamente.

Ejemplos de historias clínicas

PACIENTE: Mario Gómota

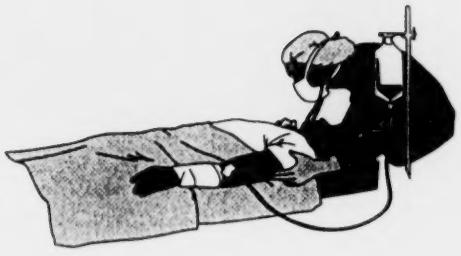
Historia médica: 14 años de edad, hombre, salvadoreño, agricultor. Hace dos años vino a este país; se queja de empacho, diarrea y cólicos. A veces hay pus y moco cuando obra. A veces también hay sangre. Ha perdido peso, no hay vómitos.

PACIENTE: Elena Gabriela Blanqueta

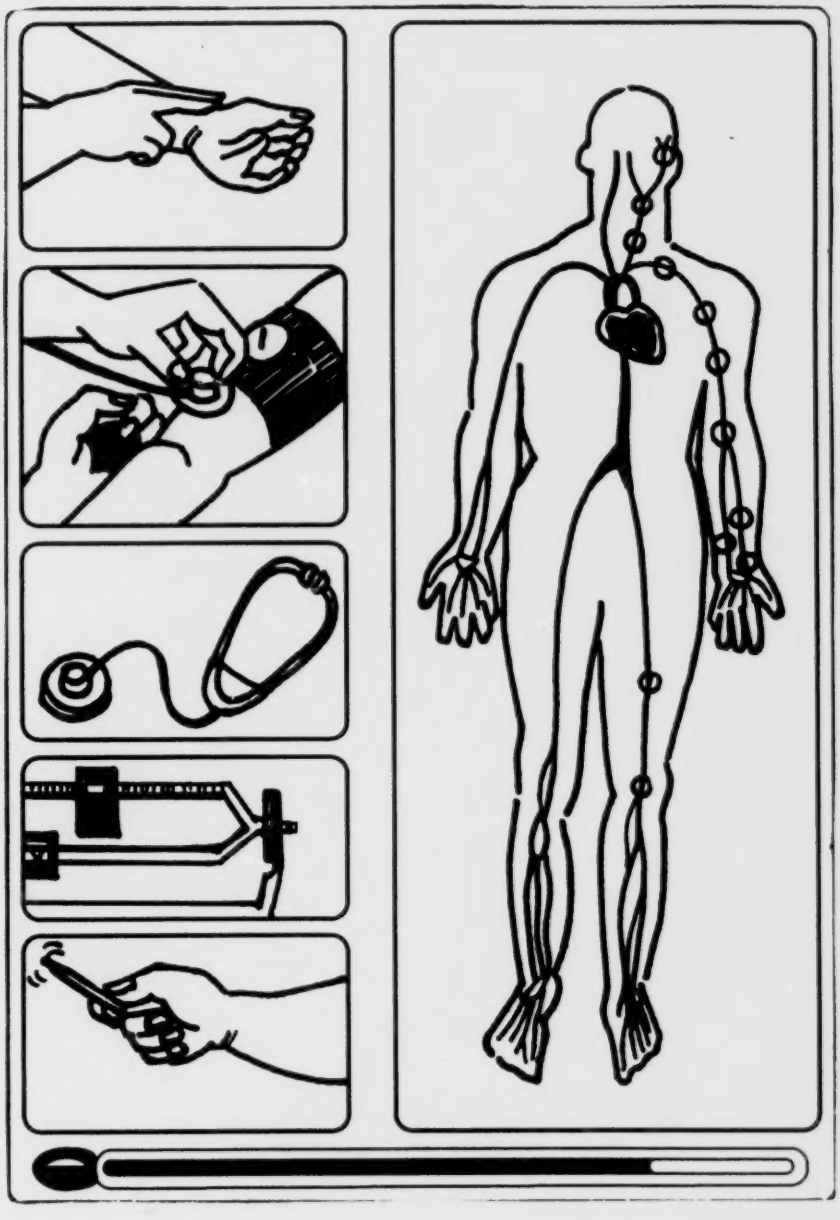
Historia médica: 18 años de edad; mujer, nicaragüense, programadora de computación. Lleva seis meses en el país; se queja de dolores de cabeza especialmente al final del día. La vista está borrosa y a veces tiene que sentarse en la primera fila para ver lo que escribe la maestra en el pizarra.

PACIENTE: María Luisa Rosetón

Historia médica: Paciente de 15 años de edad, mujer, nació en los Estados Unidos de familia dominicana, estudiante. Viene a la clínica preocupada porque nunca en su vida ha tenido la regla.



Signos Vitales



Unidad 3

Signos Vitales

Objetivos

- Entender qué son y qué significan los signos vitales
- Aprender a tomar los signos vitales
- Aprender y practicar cómo se hace el examen de la vista y el auditivo
- Aprender a pesar y a medir la altura de una persona
- Practicar estos conocimientos

Actividades

- Rompehielos "¿Cómo soy?"
- Introducción a los signos vitales
- El pulso
- La temperatura
- La presión arterial
- Cómo hacer el examen de la vista y el auditivo
- Cómo pesar y medir la altura de una persona
- Evaluación de progreso de los signos vitales

Lo más importante del proceso de aprendizaje de los signos vitales es la práctica y la supervisión. Deje que las promotoras y los promotores tomen los signos vitales de varias personas antes de que empiecen a hacerlo en la clínica. Para la sesión de los signos vitales se necesitará ayuda de más de una persona para verificar que los datos que cada participante obtiene son correctos. Practique pidiéndole a su grupo que actúen como pacientes de la clínica hasta que tengan competencia para tomar los signos vitales, y para medir y pesar a sus pacientes.

Rompehielos: "¿Cómo soy?"

Materiales

Ninguno

Tiempo

5 a 10 minutos

Procedimiento

1. Indique al grupo que esta actividad les dará la oportunidad de conocer a cada participante del grupo un poco mejor.
2. Pida a cada participante que responda a sus indicaciones.

   Si estás alegre, aplaude.

   Si estás triste, agacha la cabeza.

   Si estás saludable, brinca tres veces.

   Si tienes la salud delicada, dobla las rodillas.

   Si tienes mucha energía, date una vuelta entera.

   Si te mueves con lentitud, date media vuelta.

   Si te gusta bailar, mueve las caderas.

   Si te gusta cantar, levanta los brazos.

   Si te gusta ir al cine, levanta una ceja.

   Si tienes mal humor, levanta los hombros.

   Si tienes buen carácter, sonríe.

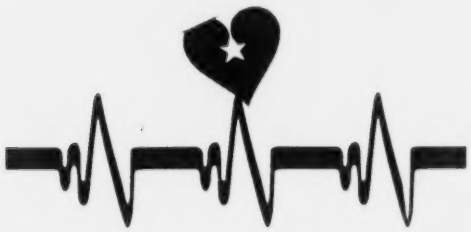
   Si te gusta estar solitario, cierra los ojos.

Si te gusta estar en compañía, dale una palmada en la espalda a la persona que tienes al lado.

Si te gusta leer, levanta la mano izquierda.

Si te gustan los animales, imita al que más te gusta.

3. Pregunte a cada participante qué han aprendido acerca de las otras personas del grupo. Puede agregar las preguntas que sean adecuadas para el grupo con el cual está trabajando.



Introducción a los Signos Vitales

Materiales

Ninguno

Tiempo

10 minutos

Procedimientos

Reparta una hoja de trabajo a cada participante. Léale al grupo las principales definiciones: signos vitales, pulso, temperatura, presión arterial y los conceptos de la unidad. Acláreles las dudas que puedan tener. Para esta unidad, busque dibujos o modelos anatómicos para enseñarles el corazón, las venas, arterias y cómo están todos los elementos relacionados entre si.

Hoja para entregar a cada participante

Signos Vitales

Definición: Los signos vitales o de vida nos ayudan a saber si una persona está sana, enferma o agonizante.

Los más importantes son:

El pulso: Es el número de veces que el corazón envía sangre a las diferentes partes del cuerpo.

La temperatura: Es el grado de calor que mantiene el cuerpo.

Presión arterial: Es la fuerza con que el corazón envía la sangre al cuerpo y se mide con un tensiómetro y un estetoscopio.

Conceptos importantes:

El aparato circulatorio: está compuesto por el corazón, las arterias, las venas y los vasos capilares.

El corazón: es un órgano que distribuye la sangre por todo el cuerpo (se puede comparar con una máquina de bombeo).

Las arterias: llevan el oxígeno a los diferentes tejidos para mantenerlos funcionando normalmente.

Las venas: recogen el anhídrido carbónico de los diferentes tejidos, que es el deshecho de lo que ya no necesita el organismo.

Ejercicio: El pulso

Materiales

Copia de los materiales de la lección

Tiempo

5 minutos

Procedimientos

Reparta la hoja de trabajo sobre el pulso, lea y explique los conceptos con el grupo y continúe con el ejercicio siguiente sobre ¿Cómo tomarle el pulso a una persona?

Hoja para repartir a cada participante

El pulso

El pulso se puede medir o tomar al palpar y contar los golpecitos que se sienten al pasar la sangre por una arteria sobre un hueso.

El pulso normal de una persona adulta joven es de entre 60 a 80 pulsaciones por minuto, dependiendo de la condición física de la persona.

Cuando el pulso baja a 50 se llama **bradicardia**, y si sube a más de 100 se llama **taquicardia**. Ninguna de las dos es saludable.

Pulso normal para una persona en descanso:

Personas adultas, de 60 a 80 pulsaciones por minuto.

Durante la infancia, de 80 a 100 pulsaciones por minuto.

Bebés y lactantes, de 100 a 140 pulsaciones por minuto.

Por cada grado centígrado que sube la temperatura, el pulso aumenta en más o menos 20 latidos por minuto. El pulso en realidad puede variar dependiendo del nivel de actividad que tenga la persona, ya sea sedentaria, activa o extremadamente activa. Cuanto más ejercicio hagas, mejor condición tendrá tu corazón, y menos latidos necesitarás para que la sangre viaje por tu cuerpo.

Ejercicio: Cómo tomarle el pulso a una persona

Materiales

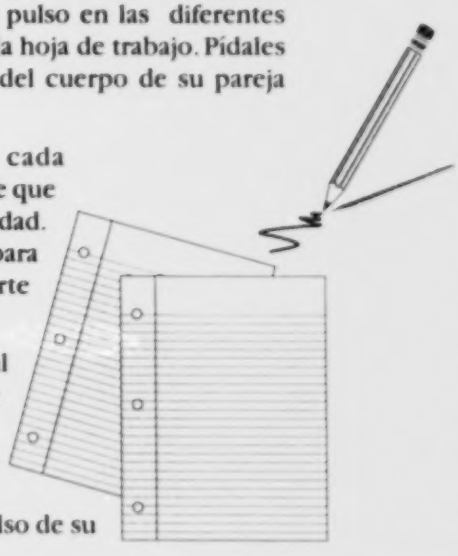
Copias de materiales de trabajo con el dibujo de las diferentes partes donde se puede tomar el pulso

Tiempo

20 minutos

Procedimiento

Reparta copias de las hojas de trabajo con el dibujo de las diferentes partes del cuerpo donde se puede tomar el pulso. Divida al grupo en pares para practicar cómo se toma el pulso en las diferentes partes del cuerpo que están indicadas en la hoja de trabajo. Pídales que pongan una calcomanía en el lugar del cuerpo de su pareja donde encontraron pulso.



Practique este ejercicio con el grupo y con cada participante individualmente, hasta que se asegure de que han aprendido a tomar el pulso y lo hacen con seguridad. Aprender a tomar los signos vitales es fundamental para las promotoras y promotores de salud, ya que es parte esencial de su trabajo en la clínica.

Este ejercicio, además de servir para darle energía al grupo, servirá para que cada participante se familiarice con los latidos del corazón. Para que el ejercicio sea más ameno, se puede hacer competencia entre los grupos y darles algún incentivo al equipo que encuentre más rápido el pulso de su pareja.

Hoja para entregar a cada participante

Cómo tomarle el pulso a una persona

Para tomarle el pulso a una persona hay que usar sólo el dedo **índice** o el **mediano**, ya que el pulgar tiene su propio pulso.

- Explícale a tu paciente que le vas a tomar el pulso
- Toma la mano de la persona con delicadeza sujetándole la muñeca de manera que tu dedo índice o mediano quede exactamente abajo del dedo pulgar de tu paciente.
- Con el dedo índice o mediano presiona ligeramente y trata de sentir las pulsaciones. Si no sientes las pulsaciones, mueve tu dedo un poco hacia arriba o un poco hacia abajo con pausas de 5 segundos para darte la oportunidad de acostumbrarte a sentir el pulso.
- Una vez que puedas sentir bien el pulso, mira tu reloj y empieza a contar las pulsaciones.
- No confundas los segundos del reloj con las pulsaciones de tu paciente; se recomienda ver el reloj lo menos posible. Sólo mira el reloj cuando empieces a tomar el pulso y al final para parar de contar.

Para facilitar el proceso puedes disminuir el tiempo durante el cual tomas el pulso, de la siguiente manera.

- Toma el pulso por **10 segundos y multiplícalo por 6** = esto te dará el pulso de la persona en un minuto.
- Toma el pulso por **15 segundos y multiplícalo por 4** = esto te dará el pulso de la persona en un minuto.
- Toma el pulso por **30 segundos y multiplícalo por 2** = esto te dará el pulso de la persona en un minuto.

El último es el más exacto, es decir, tomar el pulso por treinta segundos y multiplicarlo por dos.

Ejercicio: La temperatura

Materiales

Termómetro

Cubiertas de plásticos para cubrir el termómetro

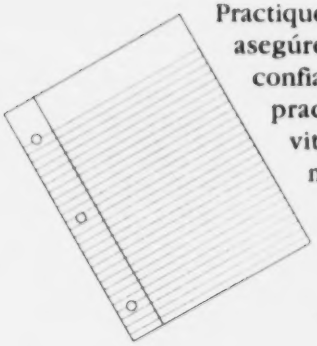
Hoja para anotar la temperatura

Tiempo

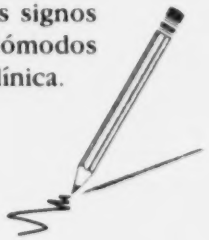
30 a 45 minutos

Procedimiento

Repase el concepto de temperatura y practique con el grupo los pasos de ¿Cómo se utiliza el termómetro?



Practique la toma de temperatura cuantas veces sea necesario y asegúrese que cada participante lo hace con seguridad y confianza. No importa si tiene que pasar mucho tiempo o practicar repetidamente los ejercicios sobre los signos vitales. Cuanto mejor los conozcan y estén cómodos midiéndolos les facilitará más el trabajo en la clínica.



Hoja para entregar a cada participante

La temperatura

La temperatura normal es de 37ºC o de 98ºF. La temperatura se toma con un instrumento llamado termómetro, que se puede colocar en la boca, el recto, la axila o el oído.

La **Fiebre** es la elevación de la temperatura corporal.

Para calcular la temperatura debes saber que:

- Si lo pones en la **boca**, temperatura oral, o en el **oído**, la temperatura que indica el termómetro es la correcta.
- Si lo pones en la **axila**, temperatura axilar, o en el **recto**, temperatura rectal, debes aumentar cinco décimas al número que marca el termómetro.

Tiempo que se deja el termómetro:

Oral:	3 minutos con el termómetro convencional, o 1 minuto si usa el termómetro electrónico
Axilar:	5 minutos
Rectal:	1 minuto (se utiliza más para bebés)
Oído:	3 minutos con el termómetro convencional; 1 minuto si usa el termómetro electrónico

Cómo se utiliza el termómetro

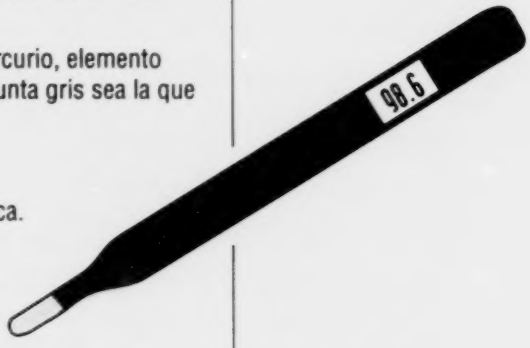
- Limpia bien el termómetro con agua y jabón o alcohol, o usa las cubiertas de plástico desechables para cubrir el termómetro si es electrónico. Esto evita el contagio.
- Toma el termómetro por la parte que no tiene mercurio y sacúdelo hasta que marque menos de 36° C.
- La punta gris del termómetro convencional contiene mercurio, elemento que mide la temperatura. Siempre asegúrate de que la punta gris sea la que toque la axila, la boca, etc.
- Pon el termómetro:
  a) Bajo la lengua y pídele a tu paciente que cierre la boca.
  b) En la axila si hay peligro de que lo muerda.
  c) Con cuidado en el recto en bebés; aplica lubricante.
- Déjalo puesto el tiempo recomendado.

  Oral: 3 minutos con el termómetro convencional, o 1 minuto si usa el termómetro electrónico

  Axilar: 5 minutos

  Rectal: 1 minuto (se utiliza más para bebés)

  Oído: 3 minutos con el termómetro convencional; 1 minuto si usa el termómetro electrónico
- Lee la temperatura que marca el termómetro y lávalo muy bien con agua y jabón o alcohol.



Ejercicio:

Material

Equipo para tomar la presión: tensiómetro

Estetoscopio doble

Papel para anotar la presión

Silla para la persona

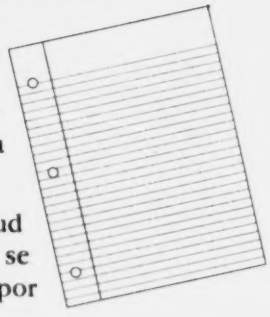
Para todas las lecciones de esta unidad es necesario tener los instrumentos antes de empezar la lección.

Tiempo

1 hora

Procedimiento

Normalmente este es uno de los signos vitales más difíciles de aprender para el grupo. Practíquelo cuantas veces sea necesario. Haga hincapié en que cuando se toma la presión arterial es muy importante asegurarse de que los datos son correctos. Explíqueles que si no se oye bien, hay que insistir y volver a tomar la presión en el otro brazo o pedirle a otra persona que lo haga hasta tener la seguridad de que se tomó la presión correcta. Además recalque que no deben sentir pena o vergüenza por tener que solicitar ayuda cuantas veces sea necesario.



Los promotores y las promotoras de salud deberán practicar lo suficiente para que se acostumbren a oír los latidos del corazón por medio del estetoscopio.

Hoja para entregar a cada participante

La presión arterial

La presión arterial es la fuerza con la que el corazón envía la sangre al resto del cuerpo; esta fuerza se mide con dos aparatos: un tensiómetro o esfingomanómetro y un estetoscopio. La presión arterial tiene dos tiempos: el tiempo mayor es el primer latido que se escucha; este corresponde a la *presión sistólica*. El tiempo menor es el último latido que se escucha y corresponde a la *presión diastólica*.

La presión arterial normal está alrededor de: 100/70

100 = primer latido con mayor fuerza (presión sistólica)

70 = último latido con menor fuerza (presión diastólica)

La presión arterial puede variar según varios factores, entre ellos, la edad, el estado nutricional, estado de salud o enfermedad, el ejercicio físico que haga el individuo, e inclusive algunos hábitos como el de fumar, tomar alcohol o drogas.

Hipertensión: se refiere a la presión arterial alta.

Hipotensión: se refiere a la presión arterial baja.

La presión arterial alta o hipertensión puede ser causa de enfermedades muy serias, por ejemplo:

- Insuficiencia cardíaca, en la cual éste órgano no es eficiente y tiene que trabajar demasiado para bombear la sangre.
- Insuficiencia renal, en la cual los riñones no trabajan eficientemente para eliminar las toxinas.
- Embolia, cuando algún obstáculo tapona uno de los vasos que transportan la sangre (arterias, venas). Puede producir parálisis de un lado o todo el cuerpo.

Cómo tomar la presión arterial

- Debes asegurarte de que la persona está sentada, relajada, con los dos pies en el suelo. Explícale a tu paciente que se le va a tomar la presión, así tendrá confianza en la persona que lo está atendiendo.
- Si tu cliente ha fumado recientemente, es muy probable que no midamos la presión correcta. Si le sientes olor a cigarrillo pídele, muy amablemente, que espere de 10 a 15 minutos para volverle a tomar la presión.
- Elige el tamaño de tensiómetro que utilizarás para tomar la presión, dependiendo del tamaño del brazo de tu cliente. Hazlo discretamente, sin hacer comentarios sobre si tiene un brazo muy delgado o grueso.
- Pídele a tu cliente que se descubra el brazo en el cuál le vas a tomar el pulso, y coloca el tensiómetro en la parte superior del mismo brazo ya descubierto.
- Asegúrate de que el tensiómetro quede bien sujeto al brazo. Para esto le puedes pedir a tu paciente que deje colgando el brazo y, si el tensiómetro está bien colocado, no se moverá de su lugar.
- Asegúrate de que la válvula de aire del tensiómetro esté bien cerrada.
- Colócate el estetoscopio en los oídos, asegúrate de que se oye bien dándole golpecitos al diafragma (la ruedita negra).
- Ubica el estetoscopio en la parte interior del codo.
- Aprieta la bomba de aire hasta que el mercurio llegue a 200 mm.
- Deja salir el aire de la válvula lentamente escuchando con atención para oír la primera pulsación fuerte. Memoriza el nivel del mercurio de este primer latido (presión sistólica) y la del último latido fuerte (presión diastólica).
- Cuando se toma la presión arterial, los latidos del corazón hacen un sonido parecido al de un tambor que toca siempre al mismo ritmo: TUM—TUM—TUM—TUM—.....
- Cuando anotes los números de la presión arterial de tu paciente, siempre usa las dos: la diastólica y la sistólica. La presión arterial normal es de 120/80. El 120 corresponde al primer golpe, el 80 corresponde al último golpe que oímos al tomar la presión arterial.

Cont.

Cómo tomar la presión arterial (Cont.)

En general, es la presión diastólica (el denominador o segundo número) la que nos da más información acerca de la salud de la persona. Por ejemplo, si la presión arterial de la persona es de 140/85, no hay mucho de qué preocuparse, pero si la presión es de 135/110, la persona tiene un problema serio de hipertensión y necesita tratamiento. Cualquier presión diastólica (denominador) más alta de 100 indica presión alta y necesidad de atención. La persona deberá cambiar su dieta o tal vez tomar medicamentos para ayudar a regularizar su presión.

La **Presión arterial normal** para cualquier persona adulta con buena salud puede ser desde 100/60 hasta 140/90.

Si una persona tiene normalmente la presión arterial baja, no hay mucho de que preocuparse. Inclusive la presión arterial baja dentro de lo normal indica una esperanza de vida más larga para el individuo, y menos posibilidades de tener trastornos del corazón.

Cuando la presión arterial baja repentinamente señala que algo no está bien, especialmente si baja a menos de 60/40. En este caso la persona necesita atención médica inmediata.

Ejercicio: Cómo hacer el examen de la vista

Materiales

Planilla especial para exámenes de la vista.

Paleta: instrumento apropiado para que la persona se tape un ojo al momento del examen.

Tiempo

20 minutos

Procedimiento

Practique el método para medir la visión con el grupo y con cada participante individualmente, luego pídales que practiquen entre sí. Resuélvales las dudas que tengan. Hableles sobre la importancia de cuidarse la vista.

Hoja para entregar a cada participante

Cómo hacer el examen de la vista

- Antes de empezar asegúrate de que tu paciente sepa el nombre de cada una de las letras escritas en la planilla.
- Sitúa a tu paciente a 20 pies de distancia de la planilla.
- Indícale a tu paciente que se cubra el ojo derecho con la paleta.
- Señala con algo visible (un puntero o un lápiz) las letras en la planilla, empezando con las más grandes y siguiendo con las más pequeñas.
- Cuando tu paciente ya no pueda ver más, pídele que nuevamente trate de leer la última línea de letras que no pudo ver, y que repase la última línea que sí pudo ver, para asegurarte de la medida que pondrás en la historia clínica.
- La medida aparece en la parte izquierda del esquema o planilla.
- Repite el proceso con el otro ojo.
- Apunta la medida en la historia médica de tu cliente.

BEST COPY AVAILABLE

Ejercicio: Cómo medir la audición

Materiales

Instrumento apropiado para medir la audición

Tiempo

20 minutos

Procedimiento

Practique cómo realizar el examen auditivo con el grupo y con cada participante individualmente. Luego pídales que practiquen entre sí. Resuélvales las dudas que tengan. Hableles sobre la importancia de la higiene del oído y cómo algunos sonidos nos pueden dañar la audición.

Hoja para entregar a cada participante

Cómo tomar la audición

☞ Para el examen de audición se utiliza un aparato especial. Pregunta en la clínica cómo usarlo, ya que todos los aparatos no funcionan de la misma manera.

BEST COPY AVAILABLE

Ejercicio: La altura y el peso corporal

Materiales

Peso: Una balanza o pesa de hospital

Altura: el medidor de la pesa, o cualquier forma de medida que tenga, puede ser una regla de altura dibujada en la pared.

Tiempo

30 minutos

Procedimiento

Enséñeles a manejar la balanza y el medidor de altura. Explíqueles que la balanza de hospital es más exacta que las que tenemos en nuestras casas, pero que estas últimas son buenas para controlar nuestro peso. Haga hincapié sobre la importancia de llevar un control de peso y altura, y que es bueno tener una cartilla donde anotemos nuestro propio peso y altura. En general el grupo aprende fácilmente a tomar el peso y la altura, pues suelen conocer el manejo de la balanza. Aproveche para repasar la actitud en la clínica y hacia sus pacientes.

Hoja para entregar a cada participante

Cómo pesar a tu paciente

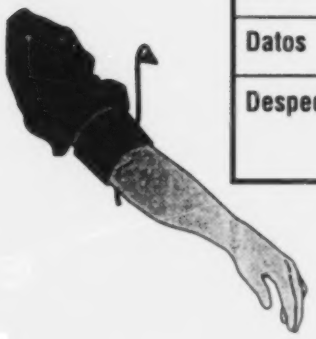
- En primer lugar debes pedirle a tu paciente muy cordialmente que se quite los zapatos, chamarra o chaqueta, bolso o cartera y otras prendas para que el peso sea más exacto.
- Asegúrate de que la pesa está en cero antes de empezar, para que el peso sea preciso. Pídele a tu paciente que se suba a la balanza.
- La balanza tiene una regla que termina en una aguja que calza en un recuadro en el extremo derecho de la balanza. Si la aguja de la balanza topa arriba del recuadro, agrégale más peso. Si toca abajo, quítale peso.
- Cuando la aguja se estabiliza en el medio del recuadro estará indicando el peso correcto de tu paciente. Apunta ese peso en la historia médica de tu cliente.
- Si se utiliza una pesa grande de hospital, esta servirá también para medir la estatura.

Cómo medir la altura de tu paciente

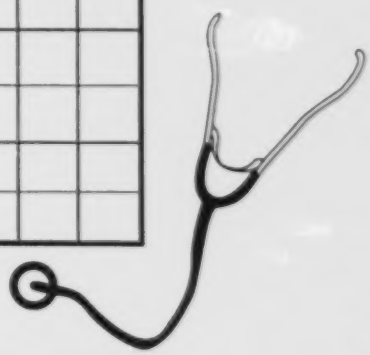
- Después de haber pesado a la persona, pídele que se mantenga en la pesa para poder medirla.
- Pídele que se dé vuelta de modo que quede dándole la espalda a la pesa.
- Extiende el medidor de estatura a la altura de tu paciente.
- Abre el hierro que está colocado en la punta del medidor y colócalo inmediatamente sobre la cabeza de tu paciente, con cuidado para evitar que le des un golpe.
- Debes registrar el número que se encuentra donde termina la parte fija del medidor y empieza la parte que se mueve hacia arriba.
- Apunta la altura en la historia médica de tu cliente.

Evaluación de progreso para los signos vitales

Nombre_____ Fecha_____			
Presión Arterial	**Actividad**	**Sí**	**No**
Actitud	¿Se presentó y saludó cortésmente a su paciente?		
	¿Atendió a su paciente de forma adecuada?		
	¿Hizo que el paciente se sintiera de una forma relajada?		
Posición	¿Hizo que su paciente se colocara en posición correcta?		
Tensiómetro	¿Usó el tamaño adecuado?		
	¿Colocó la parte correcta sobre la arteria braquial?		
	¿Lo ajustó al brazo de la manera correcta?		
Estetoscopio	¿Lo colocó en sus oídos?		
	¿Comprobó que el diafragma funcionaba?		
	¿Lo colocó en el brazo de su paciente en la arteria braquial?		
Válvula	¿Aseguró de que la válvula estuviera cerrada y después empezó a bombear para presionar el brazo de la persona?		
Aire	¿Dejó salir el aire en forma paulatina?		
Datos	¿Los datos fueron registrados correctamente?		
Despedida	¿Le dio las gracias a su paciente?		
	¿Se despidió cortésmente?		



Temperatura	Actividad	Sí	No
Actitud	¿Se presentó y saludó cortésmente a su paciente?		
	¿Atendió a su paciente de forma adecuada?		
	¿Hizo que se sintiera de una forma relajada?		
Higiene	¿Limpió el termómetro o lo cubrió con un plástico especial antes de colocarlo en cada paciente?		
Temperatura	¿El termómetro fue agitado para asegurarse de que empezaba en menos de 36°C?		
Tiempo	¿Se dejó el termómetro durante el tiempo suficiente?		
Datos	¿La temperatura se tomó correctamente?		
	¿Lo registró correctamente en la historia médica?		
Despedida	¿Le dió las gracias a su paciente?		
	¿Se despidió cortésmente?		



Peso	Actividad	Sí	No
Actitud	¿Se presentó y saludó cortésmente a su paciente?		
	¿Atendió a su paciente de forma adecuada?		
	¿Hizo que se sintiera de una forma relajada?		
Peso	¿Utilizó la balanza correctamente?		
Datos	¿Midió el dato correcta y exactamente?		
	¿Le dijo a su paciente cuánto pesaba?		
	¿Los datos fueron registrados correctamente?		
Despedida	¿Le dió las gracias a su paciente?		
	¿Se despidió cortésmente?		

Altura	Actividad	Sí	No
Actitud	¿Presentó y saludó cortésmente a su paciente?		
	¿Atendió a su paciente de forma adecuada?		
	¿Hizo que se sintiera de una forma relajada?		
Altura	¿La barra de medir fue utilizada correctamente?		
Datos	¿Midió el dato correcta y exactamente?		
	¿Le dijo a su paciente cuánto medía?		
	¿Los datos fueron registrados correctamente?		
Despedida	¿Le dio las gracias a su paciente?		
	¿Se despidió cortésmente?		

Visión	Actividad	Sí	No
Actitud	¿Se presentó y saludo cortésmente a su paciente?		
	¿Atendió a su paciente de forma adecuada?		
	¿Hizo que se sintiera de una forma relajada?		
Visión	¿Colocó a su cliente a 20 pies de la planilla?		
	¿Preguntó a su paciente el significado de los símbolos en la planilla antes de ser evaluado?		
	¿Indicó correctamente a su paciente las letras en la planilla?		
Datos	¿Midió el dato correcta y exactamente?		
	¿Le dijo a su paciente el resultado?		
	¿Los datos fueron registrados correctamente?		
Despedida	¿Le dio las gracias a su paciente?		
	¿Se despidió cortésmente?		

Pulso	Actividad	Sí	No
Actitud	¿Se presentó y saludo cortésmente a su paciente?		
	¿Atendió a su paciente de forma adecuada?		
	¿Hizo que se sintiera de una forma relajada?		
Pulso	¿Se utilizó el dedo índice o el mediano para tomar el pulso?		
Ubicación	¿La posición del promotor fue correcta al tomar la muñeca del paciente?		
Datos	¿Midió el dato correcta y exactamente y con precisión?		
	¿Le dijo a su paciente el pulso?		
	¿Los datos fueron registrados correctamente?		
Despedida	¿Le dio las gracias a su paciente?		
	¿Se despidió cortésmente?		

Audición	Actividad	Sí	No
Actitud	¿Se presentó y saludo cortésmente a su paciente?		
	¿Atendió a su paciente de forma adecuada?		
	¿Hizo que se sintiera de una forma relajada?		
Audición	¿Utilizó el audiómetro correctamente?		
Datos	¿Midió los datos correcta y exactamente?		
	¿Los datos fueron registrados correctamente?		
Despedida	¿Le dio las gracias a su paciente?		
	¿Se despidió cortésmente?		

Unidad 4

VIH/SIDA y Enfermedades de Transmisión Sexual

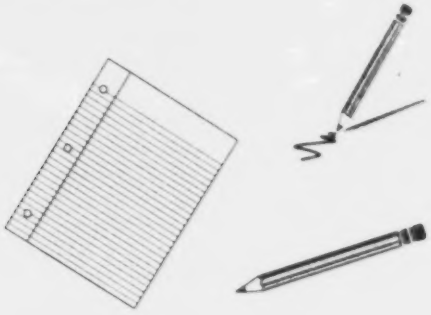
VIH/SIDA y Enfermedades de Transmisión Sexual

Objetivos

- Reconocer y distinguir las diferentes enfermedades de transmisión sexual (ETS)
- Explicar todo lo que hay que saber acerca de la transmisión del virus de la inmunodeficiencia humana (VIH)
- Demostrar el uso del condón
- Aprender técnicas eficaces para educar a su comunidad en la prevención de las ETS y el VIH/SIDA

Actividades

- Rompehielos: Compartir algo especial
- Cuestionario: Qué sabemos acerca del VIH y del SIDA
- Ejercicio: Definiciones
- Ejercicio: Explora tus sentimientos
- Qué son las ETS
- Cómo se trasmiten las ETS
- Cuadro de síntomas y tratamientos de las ETS
- Ejercicio: Datos básicos sobre la transmisión del VIH
- Comportamientos y factores de riesgo que facilitan la transmisión del VIH o ETS
- El uso de condones
- Ejercicio: Cuánto se ha diseminado el VIH, el SIDA y otras ETS
- Educación para jóvenes



Para esta sección le recomendamos que:

- Estimule al grupo lo más posible a tener una discusión acerca del tema durante la sesión y después de la misma.
- Respete sus preguntas y sus opiniones. Déles alternativas y razones si no está de acuerdo con sus comentarios.
- Provea información con un lenguaje correcto, tomando en cuenta el nivel de conocimientos que tenga el grupo sobre el material que se va a presentar.
- Ayúdeles a entender toda la gama de comportamientos que pueden escoger, desde "hacerlo todo sin pensar en las consecuencias" hasta decir "No". Sin forzar al grupo, ayúdelo a escoger las conductas que no tienen riesgo o son de bajo riesgo.

- Si es posible, invite a jóvenes de diferentes edades, razas y niveles económicos, incluso personas que les puedan dar buenos patrones de comportamiento, como por ejemplo una persona infectada con el VIH o un joven que educa a jóvenes de su misma edad.
- Ayúdeles a expresar sus sentimientos acerca de las relaciones sexuales "sin riesgo" y las "con riesgo," o algún otro tema de controversia. Cree un ambiente en el cual se sientan cómodos de expresar sus ideas. Ayúdeles a sentirse bien acerca de sus preferencias sexuales.
- Enfrente directa e inteligentemente las preguntas y comentarios en temas de controversia, como por ejemplo: preferencia sexual, prostitución masculina y femenina, y otros que puedan surgir.

Compartiendo algo especial

Objetivo

Este rompehielos tiene por objeto que el grupo se sienta más en confianza, ya que cada persona compartirá algo especial con el resto.

Materiales

Ninguno

Tiempo

30 minutos

Procedimientos

1. Pida al grupo que compartan con otra persona de la clase algo que el resto no sepa; algo que les gustaría compartir porque es muy significativo.
2. Déles tres minutos para que lo piensen.
3. Luego pídales que compartan la información con una persona de la clase. Por ejemplo, compartirlo con la persona que tengan sentada a su derecha.
4. Después de que han compartido algo íntimo, estarán más en disposición para hacer preguntas al grupo acerca de las ETS y el VIH.

BEST COPY AVAILABLE

Aplique el siguiente cuestionario al grupo antes de empezar esta unidad, de esta manera usted tendrá una idea de cuánto saben con respecto al VIH/SIDA. Para evaluar cuánto han aprendido, también puede aplicar el mismo cuestionario otra vez al terminar la clase.

Cuestionario para entregar a cada participante

¿Qué sabemos acerca del VIH y del SIDA?

El VIH puede transmitirse por contacto casual con una persona infectada.

❑ Falso ❑ Verdadero ❑ No sé

La homosexualidad es la causa del VIH.

❑ Falso ❑ Verdadero ❑ No sé

Las personas infectadas con el VIH generalmente no se mueren por el SIDA, sino por otras enfermedades oportunistas como la pulmonía, el cáncer, etc.

❑ Falso ❑ Verdadero ❑ No sé

Es imposible saber si una persona esta infectada con el VIH, a menos que se someta a un examen especial que detecta los anticuerpos del virus.

❑ Falso ❑ Verdadero ❑ No sé

Hay pruebas de que un condón de látex es 98% eficaz para prevenir el VIH, cuando se usa correctamente.

❑ Falso ❑ Verdadero ❑ No sé

Los adolescentes que no son homosexuales no tienen riesgo de contraer el VIH.

❑ Falso ❑ Verdadero ❑ No sé

Si una persona está infectada con el VIH, se puede reconocer fácilmente por que se ve delgada, pálida y débil.

❑ Falso ❑ Verdadero ❑ No sé

Las personas infectadas con el VIH deberían de permanecer en aislamiento, ya que el VIH es un virus que puede vivir en el aire.

❑ Falso ❑ Verdadero ❑ No sé

Cont.

¿Qué sabemos acerca del VIH y del SIDA?

(Cont.)

Una persona que ha tenido comportamiento de riesgo debe hacerse la prueba del VIH después de 24 horas de ese comportamiento.

❑ Falso ❑ Verdadero ❑ No sé

Las relaciones sexuales anales ponen a las personas en alto riesgo de contraer el VIH.

❑ Falso ❑ Verdadero ❑ No sé

Un individuo que ha tenido una enfermedad venérea tiene alto riesgo de contraer el VIH.

❑ Falso ❑ Verdadero ❑ No sé

Una persona que abusa de alcohol y las drogas no está en riesgo de contraer el VIH.

❑ Falso ❑ Verdadero ❑ No sé

Ejercicio:

Objetivo

Que el grupo aprenda el significado de algunas definiciones clave sobre el VIH, SIDA y las enfermedades de transmisión sexual.

Materiales

Folletos del VIH/SIDA y de las ETS

Tiempo

45 minutos

Procedimiento

1. Divida la clase en grupos de tres o cuatro personas.
2. Entregue a cada grupo una hoja con la lista de vocabulario, sin el significado, para que cada grupo defina los conceptos con sus propias palabras.

3. Reparta los folletos acerca del tema para que los grupos se ayuden con las definiciones e información que se encuentra en los folletos.
4. Después de que los grupos hayan terminado de contestar las preguntas, en un pizarrón o en hojas de papel grande escriba un solo significado para cada palabra basándose en la lista que se da a continuación y las respuestas de los grupos.

Hoja para entregar a cada participante

Definiciones

Defina el significado de las siguientes palabras utilizando sus conocimientos y con la ayuda de folletos, libros u otros materiales.

SIDA	Enfermedad Venérea	VIH
Heterosexualidad	Homosexualidad	ETS
Bisexualidad	Abstinencia	Látex
Nonoxinol-9	Asintomático	Portador
Prueba Confidencial	Prueba Anónima	Anticuerpo
Mutuamente Monógamos	Seronegatividad	Condón
Espermaticidas	Uso Intravenoso De Drogas	
Seropositividad	Actividades Sexuales Más Seguras	

5. Una vez que los grupos hayan terminado el ejercicio y se hayan escrito las definiciones en la pizarra reparta la hoja de vocabulario a cada participante.

Hoja para entregar a cada participante

Vocabulario

Abstinencia — Privarse de algo o no hacer algo; suele usarse con referencia a la decisión de no tomar alcohol, de dejar de fumar, o de no tener relaciones sexuales.

Actividades sexuales más seguras — Término empleado comúnmente para describir los actos sexuales que previenen el intercambio de sangre, semen y secreciones vaginales.

Anticuerpo — Célula especializada de la sangre que destruye un germen específico.

Asintomático — Que NO tiene signos exteriores (síntomas) de infección.

Bisexualidad — Orientación sexual hacia personas del mismo o distinto sexo.

Condón — Cubierta de látex o goma muy fina para cubrir el pene erecto, o la vagina y órganos genitales externos de la mujer. Se utiliza para prevenir el embarazo no deseado y las ETS. Hay condones especialmente diseñados para mujeres y para hombres.

Enfermedad venérea — Son las enfermedades localizada en los órganos genitales de la mujer o del hombre. Se transmiten a través de las relaciones sexuales sin protección. (Ver ETS)

Espermaticidas — Sustancia química que inmoviliza y destruye los espermatozoides. Vienen en forma de cremas, espumas, gelatinas y supositorios vaginales.

ETS — Enfermedades de transmisión sexual. Son enfermedades que se transmiten por medio de las relaciones sexuales (orales, anales o vaginales). Las ETS incluyen clamidia, gonorrea, sífilis, herpes genital, virus de papiloma humano y el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).

Heterosexualidad — Orientación sexual hacia personas del sexo opuesto.

Homosexualidad — Orientación sexual hacia personas del mismo sexo.

Látex — Es la mejor clase de goma para los condones.

Mutuamente monógamos — Expresión que describe a dos personas que sólo tiene relaciones sexuales entre sí (ninguna de las dos tiene relaciones sexuales con otras parejas).

Nonoxinol-9 — Nombre químico de un ingrediente espermaticida común contenido en las espumas, jaleas anticonceptivas y condones.

Cont.

Vocabulario (Cont.)

Portador — Persona que tiene un germen y puede infectar con él a las demás personas.

Prueba anónima — Cuando no se da el nombre en el momento de hacerse la prueba del VIH (o cualquier otra prueba de laboratorio), de modo que nadie sabe quién es la persona que se sometió a la prueba. Se da una letra o número como clave que la persona determina y nadie más conoce.

Prueba confidencial — Cuando se da el nombre en el momento de hacerse la prueba del VIH (o cualquier prueba), pero se mantiene en secreto la información sobre la persona y sus resultados.

Seronegatividad — Cuando el análisis de sangre para detectar la presencia del anticuerpos indica que no los hay.

Seropositividad — Cuando el análisis de sangre para detectar la presencia de anticuerpos indica que sí los hay.

SIDA — Síndrome de la inmunodeficiencia adquirida. Es el estado avanzado de la infección por VIH. Se caracteriza por las enfermedades oportunistas como la neumonía, el sarcoma de Kaposi, la toxoplasmosis, la tuberculosis, la neumonía recurrente u otras manifestaciones como el cáncer de cérvix en la mujer. En el SIDA se reduce el número de células tipo "T" de la sangre a 200 o menos. Las células T ayudan a mantener la inmunidad en el ser humano.

El SIDA es un síndrome. No puede contagiarse de una persona a otra, lo que se transmite es el virus. El VIH, el virus que produce el SIDA, se transmite por medio de la sangre, las secreciones vaginales, o el semen cuando las personas tienen conductas o actividades de alto riesgo (relaciones sexuales ya sea anal, oral o vaginal, sin protección que permiten el intercambio de fluidos; o comparten agujas e inyecciones de alguien que tiene la infección del virus).

VIH — Virus de la inmunodeficiencia humana. Ataca al sistema inmunitario. Se transmite por contacto con la sangre, el semen, la secreción vaginal y la leche materna, y también en el caso de una mujer infectada a su bebé.

Uso intravenoso de drogas — Consumo de drogas con fines no medicinales que se inyectan en una vena con aguja y jeringa.

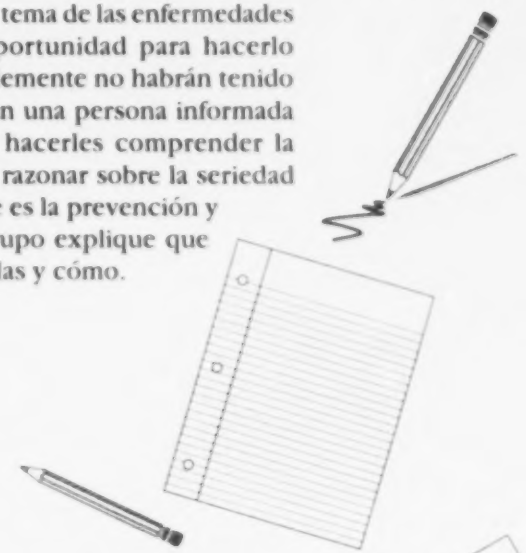
Ejercicio: Explora tus sentimientos

Objetivo

Que el grupo adquiera una conciencia de riesgo frente a las enfermedades de transmisión sexual.

Que aprenda los nombres y características de las enfermedades de transmisión sexual más frecuentes y como se contagian.

El ejercicio le dará la ocasión de discutir el tema de las enfermedades de transmisión sexual, aproveche la oportunidad para hacerlo francamente y con claridad, ya que posiblemente no habrán tenido la oportunidad de hacerlo claramente con una persona informada hasta ahora. No emplee el miedo para hacerles comprender la gravedad de las ETS, sino que ayúdeles a razonar sobre la seriedad de estas enfermedades, lo importante que es la prevención y los recursos a su alcance. Deje que el grupo explique que son las ETS, porqué deben cuidarse de ellas y cómo.



Materiales

Hojas de papel

Tiempo

15 a 20 minutos

Procedimiento

1. Divida a la clase en grupos de tres o cuatro personas.
2. Escriba las preguntas en la pizarra o reparta una hoja con las preguntas. Pídales que las contesten en una hoja de papel.

- ¿Cuáles son tus mayores temores acerca del VIH y otras enfermedades de transmisión sexual?
- ¿Cómo ha afectado tu vida la existencia del VIH y de otras enfermedades de transmisión sexual?
- ¿Qué se siente al saber que la incidencia de VIH y otras enfermedades de transmisión sexual se han convertido en un problema muy grande entre la juventud?
- ¿Cuáles son tus mayores temores en relación con el alcohol y otras drogas?
- ¿Cómo puede afectar tu vida el abuso de alcohol y otras drogas?

BEST COPY AVAILABLE

3. A cada grupo pídale opiniones sobre lo que conversaron mientras contestaban las preguntas. También se puede hacer como una discusión de todo el grupo.

Hoja para entregar a cada participante

¿Qué son las ETS?

Es muy importante preocuparse por las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y el SIDA. Sólo en los Estados Unidos se infectan 12 millones de personas con alguna de estas enfermedades cada año; una cuarta parte de estas personas son adolescentes. Aunque algunas enfermedades son curables, otras, como el SIDA, no lo son. Es muy difícil predecir si tú o la persona con quien tienes relaciones sexuales está infectada. Sin embargo, la buena noticia es que si sabes como protegerte (qué te pone a riesgo y qué no) y lo practicas, puedes evitar contagiarte.

- Las ETS son enfermedades que se contagian al tener relaciones sexuales, ya sea anales, orales o vaginales con una persona infectada.
- Los gérmenes de las ETS necesitan vivir en lugares húmedos y tibios, por lo cual tienen preferencia por infectar los órganos sexuales (el pene, los testículos, la vagina y la vulva), el recto y la boca.
- Algunas ETS son causadas por bacterias y otras por virus.
- Las enfermedades causadas por virus no tienen cura, pero algunos de los síntomas pueden tratarse con medicamentos.
- Algunas ETS, como el VIH y la Hepatitis B, son muy serias, otras causan muchas molestias pero no son mortales si se tratan a tiempo.
- Las ETS causadas por bacteria son muy difíciles de detectar, ya que pueden presentarse sin ningún tipo de síntoma.
- Cuando las ETS causadas por bacteria no se tratan a tiempo pueden causar infertilidad (no poder procrear), cáncer y algunas veces hasta la muerte. Sin embargo, si se detectan oportunamente, pueden curarse con antibióticos.

Discuta con el grupo las enfermedades de transmisión sexual. Si las tiene disponibles le sugerimos que enseñe fotografías o láminas de estas enfermedades. A continuación vaya una por una de las enfermedades que se encuentran en el cuadro Los microbios del amor. Emplee todo el tiempo que sea necesario, y haga hincapié sobre el hecho de que se pueden prevenir.

Hoja para entregar a cada participante

¡Los microbios del amor!

La gonorrea es una de las enfermedades venéreas más comunes y transmitidas más fácilmente. De tres a nueve días después del contacto sexual, aparecen, en el hombre, secreción y ardor o quemazón al orinar. Frecuentemente, la mujer con gonorrea no tiene síntomas y por lo tanto es fácil de que pase desapercibida. Es importante acudir a la clínica de salud si se sospecha esta enfermedad aunque no se tengan síntomas.

La sífilis, si no recibe tratamiento, puede causar problemas serios años después de la infección; asimismo, es muy peligrosa para el feto durante el embarazo. El primer síntoma que se presenta es una úlcera (chancro) sin dolor en los órganos sexuales; frecuentemente esta no se nota.

El herpes es un infección viral que puede producir ampollas dolorosas en los órganos genitales de hombres y mujeres. Las ampollas pueden reaparecer a intervalos regulares. No hay cura probada, pero el tratamiento adecuado puede controlar los síntomas.

La vaginitis tiene muchas causas diferentes, incluso algunas que no son sexuales. Los síntomas comunes son la picazón de la vagina y una secreción fuerte y desagradable.

La uretritis general tiene varias causas y puede aparecer después de la gonorrea. En general, los síntomas solo son patentes en hombres, e incluyen una secreción blanca e irritación al orinar.

La verrugas venéreas aparecen en o alrededor de los órganos genitales y el ano. Son causados por un virus.

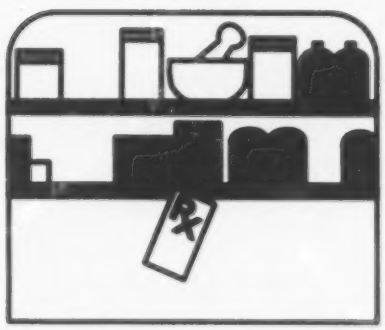
Discuta con la clase las vías de transmisión de las enfermedades de transmisión sexual, pero a la vez recalque que existen medidas muy efectivas para protegerse de ellas: condón, masturbación por uno mismo o mutua, abstinencia, entre otras. Utilice la hoja de trabajo ¿Como se contagian las enfermedades de transmisión sexual? para repasar las vías de transmisión.

Hoja para entregar a cada participante

¿Cómo se contagian las enfermedades de transmisión sexual?

- Por medio de relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin protección en las que se permite el intercambio de fluidos corporales (ej. sin condón).
- Mediante relaciones sexuales donde haya intercambio de fluidos humanos.
- Durante el embarazo, en el cual la madre infectada puede transmitir la ETS a la niña o niño por medio de la placenta o durante el parto.

Repase con la clase los síntomas de las distintas enfermedades, esto les puede ayudar a reconocerlas y buscar ayuda médica si lo necesitan. Recalque la importancia de buscar ayuda médica a tiempo, antes de que puedan tener consecuencias más graves o la transmitan a su pareja. Además, vaya sobre la lista de posibles tratamientos, pero indíqueles que para el tratamiento siempre deben recibir el tratamiento con supervisión del personal médico y que nunca deben automedicarse o recetar a otras personas. Recuérdeles que si la medicina no es apropiada puede empeorar la enfermedad o enmascararla e incluso hacerla crónica.



Hoja para repartir a cada participante

Síntomas y tratamientos de las ETS más comunes

ETS	SÍNTOMAS	TRATAMIENTOS	RIESGO
Clamidiasis	Los síntomas empiezan después de 7-21 días de la infección. **Mujer:** Flujo vaginal, sangrado, ardor, dolor de estómago y fiebre. **Hombre:** secreción amarillenta, ardor al orinar.	Antibióticos por varios días (aproximadamente 10 días)	• Infertilidad • Madre contagia al hijo al nacer.
Sífilis	1ª etapa - dolores leves. 2ª etapa - salpullido, hinchazón, poca fiebre. 3ª etapa - sin síntomas. 4ª etapa - seria enfermedad de los órganos.	Una sola dosis de antibiótico	• Riesgo de enfermedades del corazón. • Madre contagia al hijo al nacer.
Herpes	Algunas personas no tienen síntomas. Dolores en la zona genital. Asociado con cáncer cervical en mujeres y con enfermedades que pueden producir la muerte a recién nacidos.	Acyclovir - previene la reaparición y evita el dolor.	• No tiene cura. • La madre puede contagiar a su hijo al nacer. **Cont.**

Síntomas y tratamientos de las ETS más comunes (Cont.)

ETS	SÍNTOMAS	TRATAMIENTOS	RIESGO
VIH/SIDA	Está presente por muchos años sin mostrar síntomas. Síntomas varían mucho: cansancio, diarrea, ampollas blancas en la boca, infección vaginal frecuente en la mujer entre otras. Se asocia a otros agentes que causan enfermedad y por lo tanto puede tener diferentes manifestaciones clínicas.	Se van tratando las diferentes enfermedades que aparecen, llamadas enfermedades oportunistas.	• No hay cura. • La madre puede infectar a su hijo al nacer.
Gonorrea	Síntomas iniciales: dolor o sensación de ardor al orinar o flujo vaginal anormal; los síntomas avanzados incluyen enfermedad inflamatoria de la pelvis.	Antibióticos por lo general una sola dosis.	• Infertilidad. • La madre puede contagiar a su hijo al nacer.

Ejercicio: Información básica sobre la transmisión del VIH

Objetivo

Que el grupo asimile información básica sobre la transmisión del VIH. Haga que cada persona realice una breve presentación de los conceptos del ejercicio, de manera que tengan oportunidad de practicar cómo hablar en público y la mejor manera de presentar la información.

Materiales

Hoja de papel grande

Tiempo

30 minutos

Procedimiento

1. Divida a la clase en grupos de tres o cuatro personas.
2. Divida la lista de conceptos que se presenta a continuación y repártala entre los diferentes grupos.
3. Pida al grupo que busquen una manera de explicar a los otros grupos la siguiente información en una forma sencilla y clara.
4. Deje que cada equipo exponga a los otros la forma escogida para diseminar la información.

Hoja para entregar a cada participante

Conceptos para la discusión

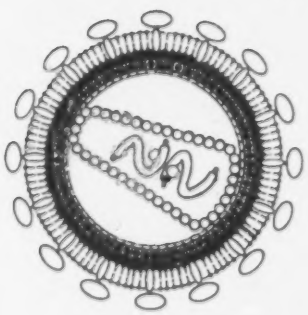
- El SIDA es la etapa donde aparecen los síntomas y manifestaciones clínicas ocasionadas por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).
- SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es el nombre en español para lo que en inglés se llama AIDS (*Acquired Immune Deficiency Syndrome*).
- El VIH es un virus que invade los glóbulos blancos de la sangre, que son los que están a cargo de proteger al cuerpo contra las infecciones. Como resultado de la infección por VIH el cuerpo reduce su capacidad para evitar las enfermedades e infecciones.
- Las personas que están infectadas con el VIH pueden llevar una vida activa y extensa siempre y cuando se mantengan sanas. Las posibilidades de que se desarrolle el SIDA en estas personas se está disminuyendo o más bien retrasándose, ya que la comunidad científica descubre más y más medicamentos para alargar la vida de pacientes con la infección por el VIH.
- El virus **NO** se transmite fácilmente. No se puede propagar a través de las lágrimas, ni el sudor, ni la orina, ni la materia fecal. No se transmite por el aire, ni tocando a una persona infectada, ya que el virus muere rápidamente al estar fuera del cuerpo.
- El VIH **NO** puede transmitirse por los besos, los abrazos o las picaduras de mosquitos; tampoco por compartir utensilios o baños. El convivir en la misma casa, oficina, escuela con una persona que está infectada con VIH o tiene SIDA no nos pone a riesgo de contraer la enfermedad.
- El riesgo de adquirir el VIH por medio de una transfusión de sangre se ha reducido gracias a las medidas preventivas que se han tomado. Desde 1985, la sangre y los productos derivados de ella se someten a una prueba y la sangre infectada se descarta.
- El VIH sólo se puede pasar de una persona a otra por medio de la sangre, el semen y las secreciones vaginales. También se puede encontrar el virus en la leche de las madres infectadas con el VIH.

A continuación, revise con el grupo las vías de transmisión. Explíqueles que es importante conocerlas porque si tienen esta información sabrán como protegerse. Recuérdeles que protegerse está en sus manos y es su responsabilidad. Deben entender que protegerse es una muestra de autoestima y de cariño hacia su pareja.

Hoja para entregar a cada participante

El VIH se transmite de cuatro formas diferentes

- Relaciones sexuales orales, anales o vaginales sin protección, es decir, que permiten el intercambio de fluidos;
- Actividades donde se comparte la sangre, tales como:
  - compartir jeringas (o algo similar) contaminadas con el VIH
  - rituales con sangre
  - tatuajes
- Transfusiones de sangre con sangre a la que no se le haya hecho prueba de VIH para ver si está contaminada (en los Estados Unidos se hace desde 1985).
- De una madre infectada a su hijo:
  - en el útero a través de la placenta
  - durante el trabajo de parto o en el parto
  - por medio de la leche materna



En este módulo es importante que el grupo comprenda que CUALQUIERA DE NOSOTROS está a riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual. Que no hay grupos de personas que son las únicas que están a riesgo, sino que depende de las conductas que adopten.

Revise los comportamientos de riesgo, haciendo énfasis en que son aquellos que nos hacen olvidarnos de protegernos o tomar decisiones sin claridad (eje. alcohol, drogas, decidir no usar un condón, etc.). Además, explíqueles las alternativas que tienen para protegerse y disfrutar plenamente al mismo tiempo su sexualidad.

Hoja para entregar a cada participante

Comportamientos y factores de riesgo con los que puedes contraer el VIH y otras ETS

- Cualquier contacto en el que haya intercambio de fluidos humanos sin protección — semen, secreciones vaginales, leche materna, sangre, etc.
- Relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin condón, sin usarlo correctamente o sin usarlo en todas y cada una de las relaciones sexuales.
- Relaciones sexuales en combinación con alcohol u otro tipo de drogas que nos hagan olvidar protegernos o que nos impidan tomar decisiones responsables y con claridad.
- Las personas que tienen más de una pareja sexual al mismo tiempo, o muchas seguidas una detrás de otras (especialmente si no toma las debidas precauciones para evitar una ETS).
- Las personas que tienen relaciones sexuales casuales, es decir, con personas que no conocen bien o acaban de conocer embarcándose en relaciones sexuales de corta duración y sin haber desarrollado una relación.
- Por el uso de drogas inyectadas (o práctica similar) cuando el equipo de inyección está contaminado con sangre de una persona infectada.
- Cuando se tiene una enfermedad de transmisión sexual existe mayor riesgo de contagiarse con el VIH, ya que las ETS causan úlceras, erosiones o heridas que están abiertas, por las cuales el VIH puede penetrar fácilmente.
- Las personas diagnosticadas con una enfermedad de transmisión sexual comúnmente tienen el sistema inmunológico débil, lo cual contribuye a que los síntomas relacionados con el VIH se presenten prematuramente y sean más graves.

Un error común entre adolescentes es el de creer que el riesgo de contraer ETS, el SIDA incluido, no les atañe. Piensan que estas enfermedades les ocurren a otras personas, que es cosa de películas. Pregúntele al grupo si tienen amistades que hayan adquirido una enfermedad de transmisión sexual o hable de la situación en su comunidad para que comprendan que sin protección todas las personas son vulnerables.

También puede comparar con otras situaciones comunes en la adolescencia: accidentes de coche por manejar con descuido o bajo la influencia del alcohol; amistades que tienen problemas con drogas; embarazos no deseados, etc... que la clase puede pensar que sólo les ocurre a gente desconocida. Póngales ejemplos que reflejen su realidad.

Hoja para entregar a cada participante

¿Quiénes tienen mayor riesgo?

- Cualquier persona puede contraer enfermedades de transmisión sexual. Por lo tanto, si tienes relaciones sexuales estás en riesgo de contraer una ETS, al margen de la frecuencia de tus relaciones.
- Sólo basta exponerse una vez al virus o la bacteria para desarrollar la enfermedad. Por eso, con sólo una vez que tengas relaciones sexuales sin condón o sin usarlo correctamente o con una vez que compartas una aguja con una persona infectada puedes contagiarte.
- Mientras más joven empieces tus relaciones sexuales, mayor será el número de veces que te has expuesto a infectarte con una ETS o el VIH.

Si no soy homosexual y no me inyecto drogas, ¿Por qué tengo que preocuparme por el SIDA?

- En un principio, los casos de SIDA eran más comunes entre hombres que tenían relaciones sexuales con otros hombres y personas que se inyectaban drogas; sin embargo, esto está cambiando y hay más y más casos de SIDA entre la población heterosexual, particularmente mujeres y jóvenes.
- El SIDA no es una enfermedad de personas homosexuales, tampoco de drogadictos; cualquier persona puede infectarse con el VIH. Tienes que informarte acerca del SIDA porque es una enfermedad fatal, que no da una segunda oportunidad a nadie, pero puedes aprender a protegerte fácilmente.
- Seas o no sexualmente activo deberías aprender cómo protegerte del VIH. *Al virus no le importa quién eres, sino como te comportas.*

¿Cómo puedo asegurarme de que esto no me va a pasar a mí?

- La abstinencia es la única manera segura de **NO** contagiarse. Pero, si decides tener relaciones sexuales, hay una forma de reducir el riesgo de contraer la infección, que es utilizar el condón de látex **correctamente y en todas y cada una de tus relaciones sexuales**.
- Habla con tu pareja acerca del uso del condón. Esto te puede parecer raro y poco romántico, pero es tú responsabilidad protegerte a ti y tu pareja. La protección es una muestra de amor.
- Usa siempre un condón de látex para tener relaciones sexuales anales, orales y vaginales. Lee las instrucciones para asegurarte que estás usando correctamente el condón.
- Usa el condón durante todas las relaciones sexuales que tengas.
- Usa el condón desde el principio del acto sexual, no practiques la penetración o tocar el área genital con el pene sin tener el condón correctamente colocado.

Cont.

¿Cómo puedo asegurarme de que esto no me va a pasar a mí? (Cont.)

- Si usas lubricantes, asegúrate de que sean con base de agua. Los condones cuyos lubricantes son con base de aceite, como la vaselina, pueden romperse si no se utilizan correctamente.
- Algunos condones contienen Nonoxinol-9. Este producto ayuda a matar el virus del VIH. Sin embargo en algunas personas puede producir irritación.
- Trata de que alguien con experiencia conteste todas tus dudas acerca del VIH y el SIDA, como por ejemplo una persona especialista en educación sexual o profesional médico.

¿Cómo me van a ayudar a prevenir las ETS los condones?

Los condones o preservativos están hechos de una capa muy delgada de plástico látex. Se colocan en el pene como si fueran una segunda piel. Durante la relación sexual el condón es una barrera que los espermatozoides y los gérmenes no pueden traspasar y, por lo tanto, ayudan a que las dos personas que participan en la relación sexual se protejan de las ETS.

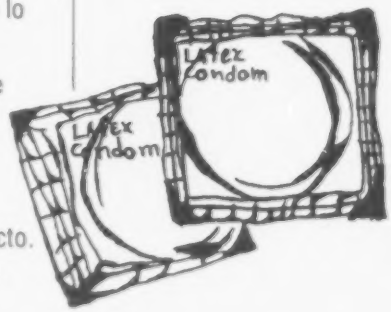
El uso de los condones

En este punto, le sugerimos que traiga modelos anatómicos del pene donde la clase pueda practicar como colocar el condón correctamente. Haga que cada participante coloque un condón en el modelo anatómico. Es una excelente idea repartir condones en la clase, pedirles que los abran, toquen y vean para desmitificarlos y se sientan familiarizados con los preservativos. La práctica del uso del condón les suele resultar divertida. Además para enseñarles que en ciertas circunstancias —como bajo la influencia del alcohol o drogas— puede ser difícil colocar un condón puede hacer lo siguiente: A alguien antes de que vaya a colocar el condón haga que de vueltas sobre si misma, hasta que se sienta algo mareada y entonces que trate de colocar el condón. Muchas veces la persona tendrá dificultades al colocarlo. Explíqueles que esto les puede suceder cuando tienen relaciones sexuales bajo la influencia del alcohol o drogas.

Hoja para entregar a cada participante

¿Cómo se usa un condón masculino?

1. Usa un condón nuevo antes de cada acto sexual (asegúrate de que no está vencido). Si el condón está pegajoso o quebradizo, o parece dañado, no lo uses.
2. Aprieta la punta del condón para sacarle el aire. (El exceso de aire puede hacer que el condón se rompa.)
3. Cuando el pene esté en erección (antes de cualquier contacto sexual) colócale el condón en la punta y desenróllalo totalmente hacia abajo.
4. Después de eyacular, saca el pene del condón mientras está todavía erecto. Tienes que sostener el aro del condón mientras retiras el pene para que nada se derrame.
5. El condón se debe tirar a la basura y no en el inodoro.
6. No tengas ningún contacto sexual con tu pareja hasta que ambos se hayan lavado los órganos sexuales y otras áreas que hayan tenido contacto con fluidos humanos.
7. Guarda los condones que no hayas usado todavía en un lugar seco y fresco. No los pongas dentro de la billetera ni en la guantera del carro. No los tengas en contacto directo con la luz o el calor.



Si dispone de un condón femenino y un modelo anatómico de mujer, muéstreles como colocar el condón femenino. Incluso si no tiene el modelo anatómico consiga un condón femenino para mostrarlo en clase, la mayoría no lo habrá visto nunca y seguro que sienten curiosidad. Explíqueles que el condón femenino es importante porque le da la oportunidad a las mujeres de tomar la decisión de protegerse.

Hoja para entregar a cada participante

¿Cómo se usa un condón femenino?

1. El condón femenino semeja un tubo, está abierto por uno de los lados. El material es similar al que se emplea en el condón masculino, tal vez un poco más grueso. En cada extremo tiene un anillo delgado: anillo interior y anillo exterior.
2. El lado abierto (donde está el anillo exterior) cubre todo el área que rodea a la vagina, incluidos los genitales externos de la mujer.
3. El anillo interno, se utiliza para la inserción en la vagina y mantiene el condón en su lugar.
4. Se debe utilizar un lubricante con base de agua.
5. Para insertarlo, hay que sujetar el anillo interior entre el pulgar y el dedo corazón (o medio). El dedo índice se coloca sobre el condón, en medio de los otros dos dedos.
6. Para colocarlo, se debe estrujar el anillo interior; insertar el condón lo más profundamente posible en la vagina. Hay que asegurarse de que el anillo interior está más arriba del hueso del pubis.
7. Una vez que el condón esta situado correctamente, debemos comprobar que el condón no esta retorcido. El anillo exterior debe sobresalir por la vagina.
8. Para sacarlo, se debe hacer mientras la mujer este todavía acostada. Se debe estrujar y retorcer el anillo externo para evitar que se derrame ningún líquido. Retirarlo tirando suavemente.
9. El condón se debe tirar a la basura y no en el inodoro.
10. No tengas ningún contacto sexual con tu pareja hasta que ambos se hayan lavado los órganos sexuales y otras áreas que hayan tenido contacto con fluidos humanos.
11. Guarda los condones que no hayas usado todavía en un lugar seco y fresco. No los pongas dentro de la billetera ni en la guantera del carro. No los tengas en contacto directo con la luz o el calor.

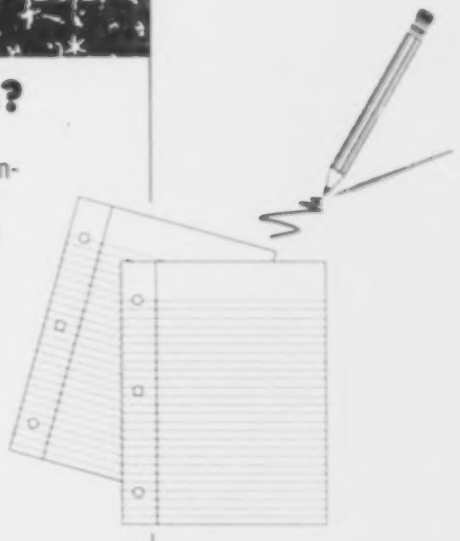
Otro punto importante es que a veces los jóvenes no saben donde conseguir los condones. Pregúnteles donde acudirían a conseguirlos. Si le parece apropiado, pregunte a alguien de su clase donde consiguen los condones y que lo explique con sus propias palabras al resto del grupo. De esta manera puede que les de menos vergüenza hablar del tema y exponer sus preguntas.

Hoja para entregar a cada participante

¿Dónde puedo conseguir condones?

Tanto hombres como mujeres de cualquier edad pueden comprar condones en cualquier farmacia o clínica de planificación familiar. En algunos lugares se pueden comprar de las máquinas. No se necesita receta ya que son de venta libre. También le puedes preguntar al personal de salud, de enfermería, de trabajo social o conseguirlos gratis en clínicas y organizaciones de la comunidad.

Si lo piensas hay miles de sitios donde puedes conseguir condones, en nuestra comunidad: farmacias, supermercados, clínicas, enfermerías, mercados, clínicas de planificación, puestos de salud, tiendas de sexo .... Nombra sitios en tu localidad donde los encuentras:



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Ejercicio: ¿Cuánto se han diseminado el VIH, el SIDA y las otras ETS?

Objetivo

Este ejercicio tiene como finalidad averiguar y comparar datos estadísticos.

Aprender cómo se leen y discutir su utilidad.

Materiales

Estadísticas de SIDA y ETS recientes. Para conseguirlas comuníquese con el departamento de salud local, o llame a la línea de emergencia 1-800 342-AIDS o a la línea de emergencia nacional de enfermedades de transmisión sexual: 1-800 227-8922 en los Estados Unidos. También puede contactar a la Organización Panamericana de la Salud en Washington D.C. a través de su HomePage (http://www.paho.org).

Obtenga esta información por edad, sexo, grupo étnico o racial y otras variables.

Tiempo

20 minutos

Procedimientos

1. Divida a la clase en grupos.
2. Entregue una copia del cuadro que se presenta a continuación y una copia de las estadísticas sobre ETS y SIDA que haya conseguido.
2. Pídale a cada grupo que complete el cuadro.
3. Cuando el grupo haya terminando, compare el año pasado con los datos de hace tres o cinco años atrás. Trate de determinar la tendencia de la epidemia y los grupos de edad más afectados. Trate de que los grupos saquen sus propias conclusiones sobre la situación de la epidemia y las ETS.

Hoja para entregar a cada participante

Complete los siguientes datos:

Hasta el día _____ hay:

____Casos de personas infectadas por el VIH en los Estados Unidos

____Casos de SIDA en los Estados Unidos

____Casos de SIDA en algún otro país

____Número de muertes

____Casos de ETS locales

____Casos de SIDA locales

____Adolescentes con infección por ETS

____Adolescentes con infección por el VIH

Explíque al grupo que necesitamos establecer diálogos honestos en nuestra comunidad, con datos claros y discusiones calmadas para una prevención del VIH/SIDA. Al conocer los datos básicos sobre el VIH, la población podrá protegerse y podrá proteger a sus familias y a sus parejas. Deje que la clase piense su propia estrategia para enseñar a la gente los temas relacionados con las enfermedades de transmisión sexual y el SIDA. Revise con el grupo los puntos importantes a considerar para la educación sexual de la juventud, y que les pueden ayudar en su labor en la comunidad.

Hoja para entregar a cada participante

Educación para jóvenes

Cuando trabajes con la comunidad en la educación de SIDA...

Recuerda Que

- La educación preventiva es la única forma de detener la propagación de la infección del VIH, ya que hasta este momento no existe vacuna alguna ni cura para el SIDA.
- Actualmente no existe cura para el VIH. Sin embargo, es importante saber que atención médica y un tratamiento comprensivo pueden reducir los síntomas y permitir una vida más larga. Una buena dieta, un régimen de descanso, antibióticos y algunos medicamentos antivirales, como el AZT, DDI y DDC, pueden reducir los síntomas.
- Siempre explica la información teniendo en cuenta los factores culturales e idiomáticos de tu audiencia.
- Tus metas educativas para prevenir la infección del VIH/SIDA son:
  - ▲ Que los individuos conozcan las conductas que pueden tener riesgo de infección.
  - ▲ Estimular el cambio a conductas saludables y de prevención.
  - ▲ Favorecer un ambiente que permita hablar sobre la prevención entre adultos, madres, padres, hijas, hijos, parejas y entre la juventud.
  - ▲ Que se divulgue información básica sobre el SIDA en una forma objetiva y sin crear temor, recriminaciones o estigmatización.
  - ▲ Apoyar a las organizaciones comunitarias para que promuevan los cambios de conducta.
  - ▲ Que las personas estén conscientes de que el riesgo realmente existe.
  - ▲ Que las personas entiendan las razones por las cuales es necesario cambiar el comportamiento. La persona entiende perfectamente cómo el cambio de conducta la protegerá.
  - ▲ Que las personas usen sus destrezas personales y se sientan capacitadas para poner en práctica un nuevo comportamiento.

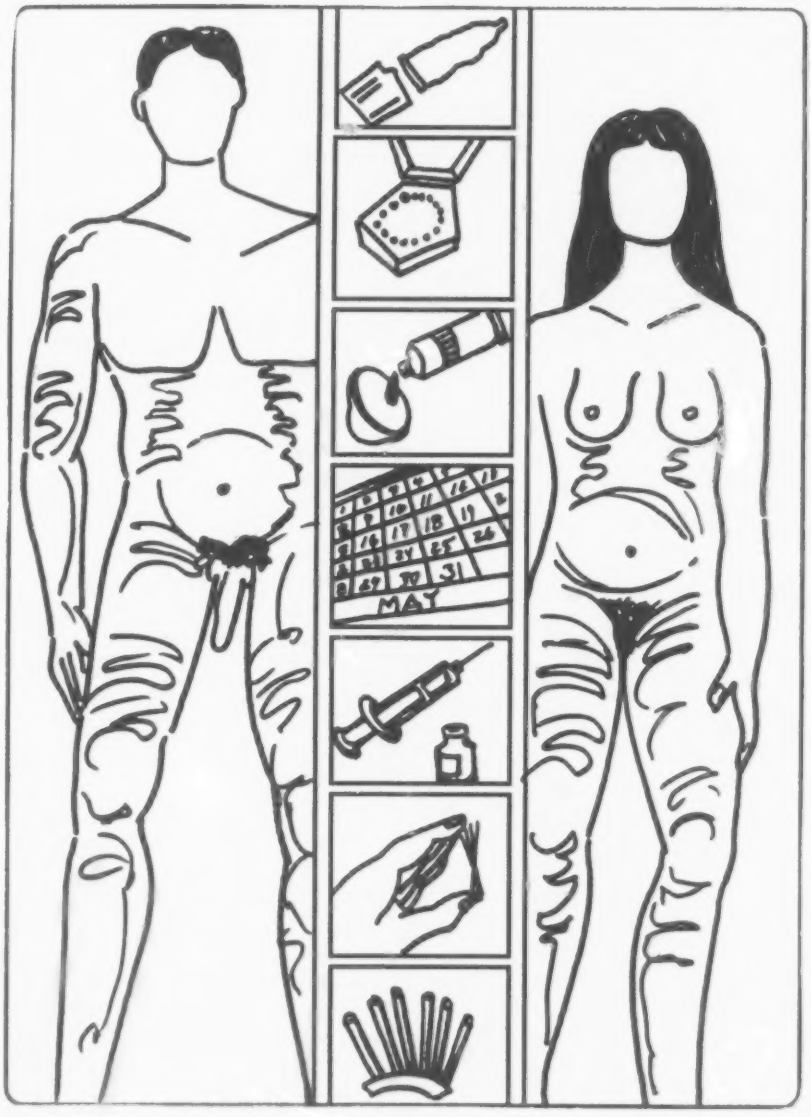
Discuta con todo el grupo los elementos necesarios para que la educación de la comunidad sea efectiva y su labor tenga un mayor impacto. Sobre muchos elementos los promotores y las promotoras no van a tener control, pero es importante que los conozcan y sepan las necesidades de su comunidad. Puede seguir el guión siguiente:

La educación efectiva sobre el SIDA en la comunidad:

- ✧ Brinda orientación educativa antes y después de que la persona se someta a la prueba de detección de anticuerpos del VIH. Tenga preparada una lista de los centros que hacen el examen de VIH/SIDA y otra de referencias en su comunidad, con direcciones y teléfonos.
- ✧ Ofrece información en diferentes idiomas y la educación se imparte por medio de instructores o consejeras con la que los diferentes grupos minoritarios puedan identificarse.
- ✧ Incorpora el programa de prevención del SIDA en organizaciones donde ya se ofrecen servicios de planificación familiar y orientación sexual.
- ✧ Ofrece apoyo y alternativas. Explica que hoy en día un diagnóstico no significa la muerte. Cada día se confirma más la importancia de un buen cuidado médico, acceso a tratamiento y la importancia de un ambiente de apoyo para ayudar a las personas infectadas a mantener un estado de buena salud por períodos prolongados. También se espera prolongar la vida de estas personas mediante la intervención médica en las etapas iniciales de la infección, cuando aún la persona no tiene síntomas del SIDA.
- ✧ Facilita el acceso de las personas a los servicios de salud. Lamentablemente, una de cada tres personas hispanas en los Estados Unidos no tiene acceso a servicios médicos de manera constante y rutinaria. Además uno de cada cuatro hispanos no tienen seguro médico. Sin duda estos obstáculos impiden obtener el tipo de servicios necesarios para el tratamiento de personas con la infección del VIH y el SIDA.

- Promueve el acceso a una variedad de servicios, el apoyo de la familia, las amistades y la comunidad como elementos fundamentales para proporcionar el tratamiento y el apoyo necesarios para las personas infectadas con el VIH y con SIDA. Al desarrollar estos elementos se deben tomar en cuenta la cultura y el idioma de la persona afectada.

Salud Reproductiva



Unidad 5

Salud Reproductiva

Objetivos

- Explicar las diferentes funciones de cada uno de los sistemas del cuerpo humano, especialmente el sistema reproductivo masculino y femenino
- Tratar el tema de la sexualidad y qué significa
- Reconocer los diferentes métodos anticonceptivos que existen en el mercado y su funcionamiento

Actividades

- Rompehielos: Nombres y adjetivos
- El cuerpo humano
- Dibujo de los diferentes aparatos del cuerpo humano
- Sexo masculino y femenino y sus características
- Definición de sexualidad
- Los mensajes que recibimos
- Los diversos métodos anticonceptivos y cómo funcionan

Rompehielos: Nombres y adjetivos

Objetivo

El propósito de este rompehielos es empezar la sesión de una manera divertida y relajante.

Materiales

Ninguno

Tiempo

5 minutos

Procedimiento

1. Pida a cada participante que diga su nombre seguido de un adjetivo positivo que empiece con la misma letra que su nombre, por ejemplo:

BEST COPY AVAILABLE

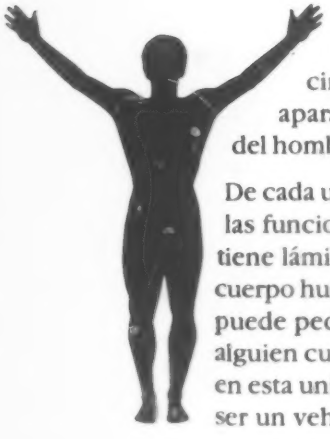
Yo soy "Gloria Gloriosa"

Yo soy "Carlos Contento"

Yo soy "Miguel Maravilloso"

2. El ejercicio puede llevarse a cabo con el grupo sentado en círculo. Pueden acompañar el ejercicio con algún gesto (brinco, gesto con la mano, el pie, el brazo, o dar un paso hacia adentro del círculo).

El cuerpo humano



Revise con el grupo las partes del cuerpo humano: sistema óseo, aparato muscular, sistema táctil, aparato respiratorio, aparato circulatorio, sistema linfático, sistema nervioso, sistema endocrino, aparato digestivo, aparato urinario, aparato reproductivo de la mujer y del hombre.

De cada uno de ellos vaya leyendo con el grupo los órganos que lo componen, las funciones y los posibles problemas de salud que se pueden presentar. Si tiene láminas muéstrelas a medida que van viendo cada una de las partes del cuerpo humano. Conteste las preguntas que le vaya haciendo el grupo. También puede pedir que alguien se ofrezca para explicar esa parte del cuerpo, o que alguien cuente alguna anécdota sobre algún problema de salud que se explica en esta unidad. Aunque esto último puede alargar la discusión, también puede ser un vehículo para tratar algunos mitos y creencias sobre la salud.

Hoja para entregar a cada participante

Aparatos del cuerpo humano

Las **CÉLULAS** son una unidad microscópica con vida propia.

Importancia de las células:

- Las enfermedades empiezan al nivel de las células
- Muchos exámenes médicos evalúan las células
- Los medicamentos actúan a nivel celular

Los aparatos, sistemas y órganos del cuerpo son:

1. Óseo

Órganos:	-	Todos los huesos
Funciones:	-	Dan forma, sostén y protección
	-	Producen células de la sangre
	-	Almacenan minerales como el calcio
Problemas:	-	Artritis, fracturas, osteoporosis

2. Aparato muscular

Órganos:	-	Todos los músculos (voluntarios e involuntarios)
Funciones:	-	Mueven los huesos y órganos (al contraerse y relajarse)
	-	Le dan forma al cuerpo
Problemas:	-	Dolores musculares, debilidades

3. Sistema táctil

Órganos:	-	La piel (contiene pelos, nervios, vasos sanguíneos, glándulas sebáceas y glándulas sudoríparas)
Funciones:	-	Mantiene la temperatura
	-	Sirve de barrera de protección del medio ambiente
	-	Previene la salida de líquidos internos
	-	Facilita la elaboración de vitamina D
	-	Percibe el dolor, la presión y la temperatura
Problemas:	-	Alergias, infecciones, inflamaciones (dermatitis), quemaduras, heridas y llagas

4. Aparato respiratorio

Órganos:	-	Nariz, orofaringe (garganta), tráquea, bronquios, pulmones, bronquiolos y alvéolos
Funciones:	-	La respiración: intercambio de gases. Inhalamos oxígeno que proviene del aire y exhalamos dióxido de carbono que proviene de la sangre
Problemas:	-	Asma, infecciones, inflamaciones, gripe, bronquitis, neumonía, tuberculosis y reacciones alérgicas, entre otras

Cont.

Los aparatos, sistemas y órganos del cuerpo son: (Cont.)

5. Aparato circulatorio

Órganos:	-	Corazón, es el músculo que bombea la sangre
	-	Arterias, son los vasos que llevan sangre oxigenada a todo el cuerpo
	-	Venas, son los vasos que recogen sangre no oxigenada del cuerpo y la llevan al corazón
	-	Capilares, son vasitos donde se unen las arterias y las venas. Allí ocurre el intercambio de nutrientes y desechos
Funciones:	-	Transporte de nutrientes, desechos y otras sustancias
	-	Tiene funciones relacionadas con la prevención de infecciones, la hidratación del cuerpo, la regulación de la temperatura, la coagulación de la sangre y otras
Componentes de la sangre:	-	Glóbulos rojos, glóbulos blancos, plaquetas, agua, proteínas, hormonas, electrólitos (sodio y potasio), glucosa, enzimas, oxígeno, dióxido de carbono, sustancias tóxicas, grasas y otras
Problemas:	-	Anemia, leucemia, hemorragia (problemas de sangrado), problemas decoagulación; anginas, trombosis, alteraciones del ritmo cardíaco, várices, aneurisma, ataques al corazón

6. Sistema linfático

Órganos:	-	Vasos linfáticos, nódulos o ganglios linfáticos, linfa, bazo, amígdalas, apéndice y timo
Funciones:	-	Transportar líquido "extra" de los tejidos a la sangre
	-	Producir linfocitos (un tipo de glóbulos blancos) y proteínas
Problemas:	-	Obstrucciones que causan hinchazón e inflamación de los nódulos

Cont.

Los aparatos, sistemas y órganos del cuerpo son: (Cont.)

7. Sistema nervioso

Órganos:	-	Cerebro, cerebelo, tallo encefálico, médula espinal y nervios
Funciones:	-	Dirige y coordina todas las funciones del cuerpo
	-	Transmite y recibe mensajes, mantiene la atención, tiene que ver con la memoria, la inteligencia, las emociones y los sentidos (cerebro)
	-	Regula los signos vitales (tallo encefálico)
	-	Regula el equilibrio y la coordinación motora (cerebelo)
	-	Está formado por nervios que transportan mensajes entre el cuerpo y el cerebro (médula espinal y nervios)
Problemas:	-	Epilepsia, tumores, problemas de salud mental como esquizofrenia, depresión, fobias y otros

8. Sistema endocrino

Órganos:	-	Hipotálamo, páncreas, glándulas pituitaria, tiroides y suprarrenales
Funciones:	-	Producen y segregan hormonas. Las hormonas son sustancias que regulan las funciones de ciertos órganos
	-	El páncreas produce insulina y glucagón que controla el azúcar en la sangre
	-	La tiroides produce hormonas que regulan el metabolismo general del cuerpo
	-	Las glándulas suprarrenales producen hormonas que controlan la cantidad de agua del cuerpo y que aumentan nuestro metabolismo
	-	La pituitaria segrega hormonas que regulan la tiroides, los órganos reproductivos, las suprarrenales, la producción de leche materna, las contracciones uterinas y el agua del cuerpo
	-	El hipotálamo controla la función de la glándula pituitaria
Problemas:	-	Mucha o muy poca producción y secreción de cualquiera de las hormonas producen problemas como enanismo, gigantismo, diabetes y tumores

Cont.

Los aparatos, sistemas y órganos del cuerpo son: (Cont.)

9. Aparato digestivo

Órganos y sus funciones:	-	Boca, mastica y produce saliva
	-	Esófago, tubo por el que pasa la comida hacia el estómago. Está separado de la tráquea por la epiglotis
	-	Estómago, deshace la comida mecánicamente y produce ácidos
	-	Intestino delgado, descompone los alimentos con sustancias químicas y absorbe ciertos alimentos
	-	Intestino grueso, absorbe más alimentos y agua, y transporta los deshechos
	-	Ano, salida de deshechos
	-	Hígado, almacena glucosa, vitaminas, hierro y cobre; produce proteínas y la bilis; destruye los glóbulos rojos viejos, quita lo tóxico del alcohol y lo guarda de por vida
	-	Vesícula biliar, recibe la bilis del hígado y la expulsa al intestino delgado para descomponer las grasas
Problemas:	-	Gastritis, úlceras, diarrea, constipación, cirrosis del hígado, hepatitis, cálculos de la vesícula, hemorroides

10. Aparato urinario

Órganos:	-	Riñones, uréteres, vejiga y uretra
Funciones:	-	Los riñones filtran las sustancias tóxicas y los desechos de la sangre
	-	Se almacena la orina hasta cierto volumen, y luego la elimina por la vejiga y la uretra
	-	Uretra. La uretra externa es el canal por donde sale la orina. En el hombre tanto el semen como la orina se eliminan por este conducto que pasa a lo largo del pene. La apertura del tubo en la cabeza del pene se llama **meato**. Un mecanismo de la próstata funciona de tal manera que nunca permite que pasen por la uretra el semen y la orina a la vez. Por lo tanto, durante las relaciones sexuales la uretra no lleva orina.

Cont.

Los aparatos, sistemas y órganos del cuerpo son: (Cont.)

	-	Vejiga urinaria. La bolsa que contiene la orina antes de que salga por la uretra. En las mujeres está situada debajo el útero. En los hombres está encima de la próstata.
Problemas:	-	Cálculos renales y cistitis (infecciones de la vejiga), entre otros

Se deben explicar los aparatos reproductivos masculino y femenino detalladamente, ya que esto ayudará al grupo a entender cómo ocurre la concepción o fecundación y cómo evitarla con los diferentes métodos anticonceptivos. Use dibujos, diagramas o modelos anatómicos para explicar mejor los aparatos reproductivos.

11. Aparato reproductivo de la mujer

Órganos y sus funciones:

Clítoris. Es el órgano sexual externo que se encuentra adelante de la uretra, donde se juntan los labios menores. Es un órgano pequeño parecido a un botoncito, muy sensible al tacto. Su única función es dar placer sexual a la mujer. Es muy parecido al pene del hombre porque lo forman el mismo número de nervios que la cabeza del pene, y crece con la excitación sexual hasta el doble de su tamaño al llenarse de sangre.

Labios mayores (labios externos). Su función es cubrir y proteger la uretra y la entrada de la vagina.

Labios menores (labios internos). Se encuentran por dentro de los labios mayores. Como el clítoris, son sensibles al tacto, contienen muchos nervios y vasos sanguíneos y se ponen de color rojo obscuro durante la excitación sexual. Los labios se juntan en la parte de adelante formando una capuchita y cubriendo el clítoris (se llama la capucha del clítoris). Su función es cubrir la vagina y la uretra y dar placer sexual.

Cont.

11. Aparato reproductivo de la mujer (Cont.)

Vagina. Es el canal del nacimiento y el órgano que sirve para la penetración sexual y que también causa placer. Es un canal forrado de músculos que se expande en tamaño desde el de un pene hasta una cabeza de bebé. También es el canal por donde baja la sangre menstrual.

Ovarios. Los ovarios producen dos hormonas (sustancias químicas naturales), la progesterona y el estrógeno, que determinan las características femeninas del cuerpo y regulan el ciclo reproductivo. La mujer nace con dos ovarios que contienen el total de óvulos que va a tener en toda su vida. A partir de la pubertad y una vez al mes madura un óvulo que sale del ovario que lo contiene hacia la trompa de Falopio correspondiente. El óvulo muere y se desintegra si no es fecundado por un espermatozoide vivo entre 24 y 28 horas después de haber entrado en la trompa. Si no se fecunda, no hubo embarazo, y no podrá haberlo hasta que el próximo óvulo maduro salga del ovario y entre a la trompa de Falopio. Generalmente este proceso ocurre una vez por mes.

Trompas de Falopio. Tenemos 2 trompas. La trompa se une al ovario y al útero para la concepción o fecundación (unión del óvulo de la mujer con el espermatozoide del hombre). Es el único lugar donde ocurre la fecundación. El óvulo viaja en la trompa de Falopio para: a) implantarse en la pared del útero si se ha unido al espermatozoide, es decir, si habido fecundación, o b) expulsarse si no ha habido fecundación, en cuyo caso aproximadamente 15 días después de la ovulación sin fecundación tiene lugar la menstruación, llamada también el período o la regla.

Útero o matriz. Es un órgano muscular que tiene forma de pera. Está conectado con la vagina y el cérvix o cuello del útero. El óvulo fecundado se implanta en la pared del útero, la cual ha preparado una mucosa especial donde el óvulo puede anidar fácilmente. Después de la fecundación crece transformándose continuamente hasta llegar a ser un ser humano. Si no hay fecundación, el óvulo se expulsa por la vagina y más tarde el útero expulsa el epitelio (mucosa) que había preparado para la implantación del óvulo y se produce la menstruación.

Cérvix o cuello del útero. Formada como un botón, la cérvix es la entrada al útero. Es lo suficientemente grande como para dejar pasar los espermatozoides para la fecundación. Sirve de barrera con lo cual mantiene al útero estéril o sin infecciones. El cuello del útero se dilata durante el embarazo permitiendo que el o la bebé salgan desde el útero hasta la vagina y de allí hacia el exterior.

Problemas: - Sangrado, infecciones, cáncer, quistes, dureza en los ovarios

Cont.

(Cont.)

12. Aparato reproductivo del hombre:

Órganos y sus funciones:

Pene. Está formado por tejido esponjoso cubierto por piel suelta. La cabeza o punta del pene es un poco más grande que el resto. El pene flácido tiene un promedio de 3 a 4 pulgadas de largo. En general, el pene crece debido a la excitación o durante la preparación para las relaciones sexuales, el largo promedio del pene en erección es de 5 a 7 pulgadas. Muchas veces por razones de salud, sociales o religiosas se corta el *prepucio* (la piel por debajo de la cabeza que cubre la punta del pene). A esto se le llama circuncisión. El pene erecto deposita el semen en la vagina de la mujer durante las relaciones sexuales. Es la fuente de placer sexual del hombre. La parte más sensible al tacto está un poco más abajo de la cabeza del pene. Otra función del pene es la eliminación de la orina.

Glándulas de Cowper. Debajo de la próstata están las dos glándulas de Cowper. Con la excitación sexual, cada una produce un líquido claro y alcalino que limpia y lubrica la uretra antes de la eyaculación, y sirve para neutralizar el ácido que existe en la vagina. Este líquido puede contener semen y por lo tanto puede fecundar el óvulo.

Próstata. Esta es una glándula interna que se encuentra debajo de la vejiga. Produce el líquido seminal que se mezcla con los espermatozoides para viajar por los conductos deferentes. El líquido se llama semen y contiene los espermatozoides.

Bolsa seminal. También está situada cerca de la próstata. La bolsa seminal ayuda a producir semen al cual añade un líquido que activa los espermatozoides y les da un movimiento hacia arriba para que puedan viajar desde la vagina hasta las trompas de Falopio.

Conductos deferentes. Son los tubos que llevan los espermatozoides desde los testículos hasta la próstata. Cada uno mide alrededor de 16 pulgadas de largo.

Testículos. Son dos órganos redondos y externos localizados detrás del pene. Se parecen a los ovarios de la mujer en cuanto a su función, y son los que producen testosterona (hormona que determina las características masculinas). Los testículos producen espermatozoides continuamente, y para que la fecundación suceda sólo se necesita que un espermatozoide (del hombre) se una con un óvulo (de la mujer). Cada eyaculación contiene aproximadamente 150 a 140 millones de espermatozoides.

Problemas: - Infertilidad, infecciones venéreas, inflamación o cáncer de la próstata

Ejercicio: Mi cuerpo y los diferentes aparatos

Objetivo

Este ejercicio tiene por objeto que la clase aprenda sobre los diferentes sistemas del cuerpo humano de una manera interactiva.

Materiales

Rollo de papel grande

Marcadores, lápices, borradores, tijeras, cinta

Fotos o láminas de cada uno de los diferentes sistemas del cuerpo

Tiempo

1 hora para terminar el dibujo

15 minutos de descanso

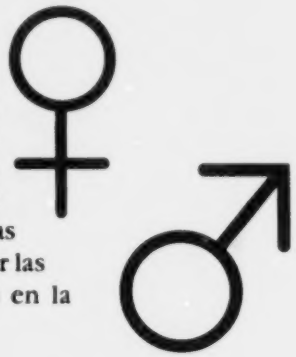
15 minutos para que cada grupo exponga sobre el aparato que le tocó dibujar

Procedimientos

1. Divida la clase en grupos de dos personas o más (dependiendo del tamaño del grupo).
2. A cada uno de los grupos asígnele un aparato de los descritos anteriormente, ya sea por medio de una rifa o dejándolos escoger el que más les guste (esto dependerá de la organización que exista dentro del grupo).
3. Pídale a cada grupo que dibuje la silueta de una persona del equipo en el papel grande. Deberá pedirle a alguien que se acueste sobre el papel mientras la pareja traza la silueta.
4. Sobre la silueta, dibujarán el aparato del cuerpo que les haya tocado.
5. Al terminar el dibujo, cada grupo de trabajo explicará al resto de la clase cómo funciona el sistema que les tocó; también hablarán de la importancia del mismo de una manera sencilla indicando en el dibujo los órganos que lo componen.

5. Opcionalmente, le sugerimos que fotografíe el grupo mientras llevan a cabo el ejercicio, estas fotos pueden ser utilizadas durante la graduación o como un recuerdo grato del curso.

Sexo masculino y femenino



Muestre el dibujo de un hombre y una mujer adolescente, ambos al comienzo de la pubertad. Deje que el grupo reflexione acerca de los cambios de este período, tales como el crecimiento del vello, el cambio de voz y el crecimiento de los músculos en el hombre y del vello, los senos y las caderas en las mujeres. Explíqueles que los cambios son causados por las hormonas que empiezan a producirse cuando entramos en la pubertad.

Hoja para entregar a cada participante

Sexo masculino y femenino

Todas las personas somos biológicamente muy parecidas. Tenemos cerebro, músculos, piel, sangre, corazón, riñones y uñas entre otros.

Nacemos con nuestro sexo:

Dibujo de un hombre **Dibujo de una mujer**

Escriba cuáles son los cambios visibles que ocurren en la pubertad en mujeres y hombres:

Hombres **Mujeres**

A continuación trabaje en la tabla sobre "Órganos y otros elementos femeninos, masculinos o de ambos sexos" con el grupo. Pídales que completen la tabla indicando si un órgano es exclusivamente femenino, masculino o común en ambos.

Hoja para entregar a cada participante

Órganos y otros elementos femeninos, masculinos o comunes

Órganos/elemento	Hombre	Mujer	Común
Vagina			
Semen			
Ano			
Clítoris			
Vejiga			
Trompas de Falopio			
Escroto			
Eyaculación			
Recto			
Pene			
Útero			
Espermatozoide			
Cérvix			
Hormonas			
Uretra			
Ovulación			
Glándulas de Cowper			
Masturbación			
Testículos			

Cont.

BEST COPY AVAILABLE

Órganos y otros elementos femeninos, masculinos o comunes (Cont.)

Órganos/elemento	Hombre	Mujer	Común
Labios			
Erección			
Himen			
Orgasmo			
Pelvis			
Ovarios			
Conductos deferentes			

Sexualidad

Hable con el grupo claramente y conteste a todas sus preguntas sin ninguna reserva. Explíqueles que la sexualidad es algo natural, que no debe estar influída por nuestra pareja, los mitos, imposiciones sociales o convencionalismos. Hable de cómo ciertas ideas como el machismo, la preservación de la virginidad sólo en las mujeres, el silencio sobre la sexualidad lleva a malentendidos y a no disfrutar plenamente nuestra sexualidad.

Además toque el tema de cómo la sexualidad no está ligada con la procreación, si no que es parte de nuestra manifestación como seres humanos. Hableles de la sexualidad masculina y femenina, de cómo no son distintas entre sí, y que todos la disfrutamos de la misma manera.

BEST COPY AVAILABLE

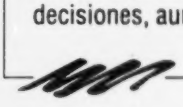
Hoja para entregar a cada participante

Sexualidad

La palabra *sexualidad* encierra una gama de valores y actitudes que, con frecuencia, hacen suponer que hablar del tema es hablar de relaciones genitales o del coito. Ciertamente estas últimas son una expresión de la sexualidad, pero no representan siquiera la mitad de lo que significa el término.

La sexualidad se compone de muchos factores. Incluye formas de pensar, sentir y actuar de una persona desde su nacimiento hasta su muerte; la forma en que se ve el mundo, y la forma en que el mundo ve a los hombres y a las mujeres. La sexualidad también comprende aspectos físicos, incluso el desarrollo del cuerpo, cambios asociados con la pubertad, y procesos fisiológicos como la menstruación, la ovulación y la eyaculación. La sexualidad de un individuo también incluye el género (masculino o femenino). A medida que una persona crece en su sociedad, se empieza a comportar de formas que la cultura determina como apropiadas para el hombre o para la mujer (aunque estas determinaciones culturales no sean siempre las más acertadas, igualitarias, ni las mejores para la persona; por ello debemos determinar con criterio cuáles vamos a seguir). Al margen del género, todos los seres humanos experimentan una multitud de actitudes sexuales, sentimientos y capacidades. Muchos aspectos de nuestra humanidad están relacionados con nuestra sexualidad.

Como parte de la sexualidad, debemos considerar su expresión entre personas del mismo sexo. Esto se llama homosexualidad y sus factores determinantes no se conocen aún con certeza. La homosexualidad es la atracción entre personas del mismo sexo y puede ser difícil de reconocer, ya que la sociedad no está totalmente preparada para aceptar este comportamiento. Aunque ya hay mucho apoyo para las personas que deciden hacer pública su preferencia sexual, nunca es fácil dar el primer paso. Es importante aprender a respetar las preferencias sexuales de todos los seres humanos, para que así se respeten nuestras propias decisiones, aun cuando no sean iguales a las de la mayoría.



Ejercicio: Mis valores sexuales

Objetivo

Esta actividad dará a la clase la oportunidad de pensar acerca de los valores sexuales en el ámbito de una relación sentimental.

Materiales

Lápices

Copia del ejercicio Mis valores sexuales

Hojas de papel grandes

Marcadores

Tiempo

30 minutos

Procedimiento

1. Reparta el cuestionario y deje que el grupo lo responda.
2. Divida la clase en grupos más pequeños para que compartan sus opiniones.
3. Explíqueles que algunas personas escogen a sus parejas sexuales con base en sus valores. Por ejemplo, si una persona cree que la mujer o el hombre son objeto de placer, probablemente no le importará con qué mujer u hombre tiene relaciones sexuales.
4. En las hojas de papel haga una lista con los valores a los que se refiere la juventud para escoger parejas sexuales, según el cuestionario que han contestado.

Hoja para entregar a cada participante

"Mis valores sexuales"

Lea cada oración e indique si está de acuerdo o en desacuerdo con su significado.

Evito perjudicar o crearle algún problema a mi pareja, como por ejemplo producir un embarazo no deseado o trasmitirle una enfermedad venérea.

❑ De acuerdo ❑ Desacuerdo

No le exijo tener relaciones sexuales a mi pareja.

❑ De acuerdo ❑ Desacuerdo

No manipulo a mi pareja para tener relaciones sexuales por medio del uso de drogas o alcohol.

❑ De acuerdo ❑ Desacuerdo

Respeto los deseos y placeres de mi pareja.

❑ De acuerdo ❑ Desacuerdo

Tengo relaciones sexuales sólo cuando me hacen sentir bien.

❑ De acuerdo ❑ Desacuerdo

Tengo relaciones sexuales sólo porque hará que mi pareja se sienta mejor acerca de mi persona.

❑ De acuerdo ❑ Desacuerdo

Tengo relaciones sexuales sólo para que mi pareja se sienta mejor sobre sí misma.

❑ De acuerdo ❑ Desacuerdo

Tengo relaciones sexuales sólo cuando siento el amor.

❑ De acuerdo ❑ Desacuerdo

Tengo relaciones sexuales sólo con alguien que me inspira respeto.

❑ De acuerdo ❑ Desacuerdo

No tengo relaciones sexuales sólo por el hecho de que lo puedo hacer.

❑ De acuerdo ❑ Desacuerdo

Ejercicio: Los mensajes que recibimos

Objetivos

Este ejercicio servirá para explorar los mensajes sociales que invitan a tener un comportamiento sexual de riesgo. A veces la juventud no se da cuenta de todos los mensajes que hay a su alrededor que los alientan a tener conductas de alto riesgo que pueden llevar a contraer enfermedades de transmisión sexual como el VIH.

El grupo podrá identificar los mensajes que invitan a tener comportamiento de alto riesgo (relaciones sexuales con intercambio de fluidos, uso de drogas, alcohol, exceso de velocidad, consumo de cigarrillos, entre otros).

La clase podrá identificar de qué manera les influyen los mensajes que afectan su comportamiento.

Materiales

Papel de periódicos viejos

Revistas viejas

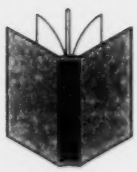
Una televisión y aparato de video (optativo pero muy efectivo). Si va a utilizar una televisión, grabe antes de la sesión en una cinta de video alguna novela o cualquier otro programa que sea apropiado para el ejercicio. El grupo asignado a ver televisión será casi siempre el más popular. Se recomienda rotar a los grupos para que cada participante tenga la oportunidad de ver la televisión.

Tiempo

De 1 hora a 1 hora y media

Procedimiento

1. Explique al grupo que no es sorprendente que la juventud tenga comportamientos de alto riesgo, ya que en todas partes hay mensajes que los invitan a actuar de esa manera.



2. Divida a la clase en tres grupos. Uno de los grupos se encargará de revisar las revistas. Otro grupo revisará los periódicos, y el tercero, verá alguna novela en la televisión.
3. Los grupos que trabajan con la revistas y los periódicos deberán recortar todos los mensajes que invitan a tener un comportamiento de riesgo, como fumar, tomar alcohol, tener

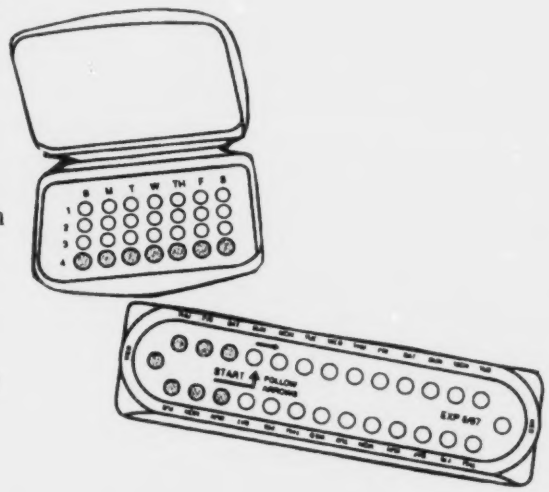
relaciones sexuales sin protección o con violencia, y comer comidas grasosas.

4. Al grupo que está viendo la televisión, indíqueles que tomen nota de los avisos comerciales o programas que reflejan comportamientos de riesgo.
5. Después de 30 minutos, llame a todos los grupos para discutir lo que encontraron. Cada grupo presentará sus apuntes. Pregúnteles si las actividades se presentaban en forma negativa o positiva (por ejemplo: los modelos reflejaban placer al fumar y lo presentaban como algo divertido).
6. Pregúnteles cómo se sienten al recibir todos estos mensajes, especialmente en relación con la indicación de las personas adultas que les dicen que "no lo hagan."
7. Explíqueles que es comprensible que la juventud tenga problemas para cambiar su comportamiento cuando han estado recibiendo mensajes contradictorios por largo tiempo.
8. Tome en cuenta los pensamientos y las reacciones que tiene la clase.

Los métodos anticonceptivos

En esta parte del módulo se explicarán qué son los métodos anticonceptivos. Es importante hacer hincapié en:

- La necesidad de elegir el método anticonceptivo más adecuado para cada persona.
- El método cambia de persona a persona y en diferentes etapas y circunstancias de la vida.
- A la hora de elegir el método se debe tener en cuenta que además de buscar la protección de un embarazo no deseado, también se debe buscar protección contra las enfermedades de transmisión sexual y especialmente el VIH.
- Idealmente la elección del método anticonceptivo es asesorada por personal profesional de salud.
- La elección del anticonceptivo en muchos casos es compartida entre la mujer y el hombre, y requiere de un buen entendimiento en la pareja.
- La responsabilidad de evitar un embarazo depende tanto del hombre como de la mujer.
- La responsabilidad de cuidarse y no transmitir una enfermedad de transmisión sexual depende tanto de la mujer como del hombre.
- El hombre debe participar activa y responsablemente en evitar embarazos no deseados.
- Haga una distinción clara entre lo que son métodos anticonceptivos y los métodos que sirven para protegerse de las enfermedades de transmisión sexual. Idealmente ambos estarán combinados en un sólo método pero no siempre es así. Asegúrese de que saben reconocer cuales les protegerán de un embarazo, cual de una enfermedad de transmisión sexual y cual les protegerá de ambos.



Hoja para entregar a cada participante

Los métodos anticonceptivos

¿Qué significa *control de la natalidad*?

- El control de la natalidad se refiere a que se pueda decidir libremente el número de bebés que se desea tener y cuándo (en que momento).
- Poder disfrutar libremente de nuestra sexualidad sin temor al embarazo.

¿Qué es la *anticoncepción o contracepción*?

- La anticoncepción es la manera de evitar que el coito (introducción del pene en la vagina y eyaculación en el interior de la misma) conduzca a un embarazo.
- Se debe tener en cuenta que el coito es la forma más frecuente, pero no la única, de desarrollar la sexualidad.
- Los métodos para evitar el embarazo son **los métodos anticonceptivos**.

¿Cuáles son los mejores *métodos anticonceptivos*?

- No existe ningún método perfecto.
- Todos los métodos tienen ventajas y desventajas.
- Podríamos decir que el mejor método es el que responde mejor a las necesidades de cada momento y de cada persona.

Para elegir el método que más se ajusta a nuestras circunstancias o necesidades, es necesario considerar factores como:

- Edad
- Situación personal
- Estado de salud
- La frecuencia del coito
- La disposición de la pareja para decidir el método anticonceptivo que desee usar

Métodos naturales: Abstinencia

¿Qué es? Para algunas personas, la abstinencia implica que no se tienen relaciones sexuales. Otros consideran que la abstinencia es tener relaciones sexuales sin penetración del pene en la vagina, con lo cual se evita el embarazo. En estos casos, los deseos sexuales se expresan de otras formas.

¿Cómo funciona? No debe haber penetración del pene en la vagina, por lo tanto no se produce contacto entre el espermatozoide y el óvulo.

¿Cómo se usa? La pareja debe tener buena comunicación para evitar el acto sexual con penetración y la eyaculación sin protección. La pareja puede optar por abrazos, besos, caricias, masajes o simplemente ir a cine, tomar un helado, comprar un libro, ir a bailar o cenar, tomarse de la mano y disfrutar de la compañía mutua.

¿Cómo puede participar su pareja sexual en este método?

- Discuta la decisión de abstenerse con su pareja.
- Practique su derecho de decir "NO" al contacto sexual.
- Apoye a su pareja si dice "NO" al contacto sexual.
- Busque otras formas para mostrar el afecto.
- Recuerde que las personas eligen abstenerse por diferentes razones en diferentes etapas de sus vidas.

Ventajas

- No trae problemas graves de salud.
- No se necesita un examen médico.
- Siempre disponible y completamente gratis.
- Si hay abstinencia completa protege contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- Es un método aceptado por la mayoría de las religiones.

Desventajas

- Es un método muy difícil de cumplir, requiere mucho control y comunicación entre la pareja.
- Puede llevar al embarazo y transmitir ETS si la pareja no se abstiene por completo del acto sexual.

Eficacia

- Si realmente no hay penetración en absoluto en ningún momento, tiene una eficacia de 100%. (Recuerda que el líquido producido por las Glándulas de Cowper puede contener semen y por lo tanto fecundar el óvulo).

Métodos naturales: Método del flujo o "moco" cervical

¿Qué es? Es un método natural que implica que debemos conocer bien nuestro cuerpo, y evitar las relaciones sexuales durante los días fértiles.

¿Cómo funciona? La mujer puede aprender a observar y reconocer los cambios hormonales de su cuerpo ligados a la fertilidad. Debe observar y anotar los cambios de temperatura, la cantidad y la textura del flujo vaginal y los cambios en la cérvix. Además debe saber que el óvulo está presente en el cuerpo entre 12 y 24 horas y que los espermatozoides viven de 2 a 7 días dentro del aparato reproductor femenino. La ovulación ocurre aproximadamente entre 10 y 14 días antes de la regla.

Dibujo del calendario del flujo

¿Cómo se usa?

- Es necesario tomar clases especiales para conocer este método hasta que se aprenda a llevar el control.
- Algunas personas se abstienen del acto sexual durante los días fértiles si no desean un embarazo.
- Otras personas usan otro anticonceptivo durante los días fértiles para evitar el embarazo.

Ventajas

- No trae problemas de salud.
- Permite a la mujer conocer mejor su cuerpo y familiarizarse con sus ciclos.
- Sirve para planear el embarazo y es aceptado por la mayoría de las religiones.

Desventajas

- Siempre se corre el riesgo de quedar embarazada si no se usa constantemente o la pareja no coopera.
- Es un método difícil para la mujer con ciclos menstruales irregulares.
- No ofrece ninguna protección contra la infección por VIH u otras enfermedades de transmisión sexual.

Explique al grupo que prácticas NO son métodos anticonceptivos. Recalque la falta de eficacia de estas prácticas para prevenir el embarazo y las enfermedades de transmisión sexual.

Hoja para entregar a cada participante

NO son métodos anticonceptivos:

- **NO** es un método anticonceptivo: La lactancia materna
- **NO** es un método anticonceptivo: Los lavados vaginales
- **NO** es un método anticonceptivo: La eyaculación en la vulva
- **NO** es un método anticonceptivo: El coitus interruptus o retiro

Coitus interruptus o retiro

¿Qué es? Implica sacar el pene de la vagina justo antes de eyacular para que el semen no se deposite dentro de la vagina ni en los labios.

¿Cómo puede participar su pareja sexual?

- Aprenda como funciona el sistema reproductivo masculino.
- Recuerde que no solo la eyaculación contiene espermatozoides. El líquido lubricante puede contener espermatozoides también.
- Si usa el retiro, quite el pene antes de eyacular y no eyacule cerca de los órganos genitales de la mujer.
- Considere utilizar cualquiera de los métodos efectivos.

Desventajas

- El hombre debe mantenerse en control sin poder relajarse.
- El retiro puede ser incómodo para la mujer cuando el hombre tiene que retirarse antes de que ella tenga el orgasmo.
- Puede representar una preocupación para la mujer que el hombre no pueda retirarse a tiempo.
- La pareja debe buscar otras formas en que ambos puedan lograr el orgasmo.

Riesgos. El retiro NO es muy efectivo porque hay gotas de semen que salen del pene justo después de la erección que pueden contener suficiente cantidad de espermatozoides como para fertilizar un óvulo y producir un embarazo. El hombre a veces no puede retirarse a tiempo.

Métodos anticonceptivos más seguros: La píldora o pastilla

¿Qué es? Es un medicamento que contiene hormonas parecidas a las que normalmente se encuentran en la sangre de la mujer, e impide la ovulación.

¿Cómo se utiliza?

- Hay que tomarla siempre bajo control médico y después de una visita a una persona ginecóloga, puesto que hay muchas clases de pastillas. Los paquetes de 21 pastillas se toman cada día a la misma hora hasta terminar el paquete y se descansa 8 días. Para los paquetes de 28 pastillas se toman seguido sin descanso, siguiendo el orden indicado en el envase.
- Tomar la pastilla todos los días tanto si tenemos relaciones sexuales o no.
- Durante la semana de descanso entre caja y caja, la protección continúa.
- Cuando se toma la píldora por primera vez y durante el primer mes es más seguro utilizar otro método paralelamente.

Ventajas

- La menstruación o (regla) suele ser de menor intensidad y duración.
- Si se olvida de tomar una pastilla, es necesario tomarla en las 12 horas siguientes, de no ser así, debe usar otro método al mismo tiempo, y seguir tomando las pastillas.

Desventajas

- Puede producir vómitos, mareos y diarrea intensa. Algunos medicamentos pueden disminuir la eficacia de la pastilla, por lo tanto, en la visita médica es importante informar si se está tomando la píldora.

Riesgos

- No deberán usar la píldora las mujeres que tengan diabetes, enfermedades del corazón o del hígado, várices, cáncer o hipertensión. Por esto es importante que antes de tomarla, se haga una visita médica ginecológica.

En la visita ginecológica

- Preguntarán la edad y las enfermedades que padeces, entre otras cosas.
- Harán un examen médico general que incluya además examen de la vagina y los pechos.
- Tomarán la presión arterial.
- Harán un análisis: examen vaginal y Papanicolaou, también llamado prueba PAP.

Ejemplo de como tomar la píldora:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1ª píldora 1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	Descanso
Descanso	Período	Período-Descanso	Período-Descanso	Período-Descanso	Descanso	

Métodos más seguros: El dispositivo intrauterino (diu)

¿Qué es? Es un pequeño aparato que se introduce en el útero de la mujer. Es bastante seguro.

¿Cómo Funciona?

- Debe ser colocado por personal médico y después de una visita ginecológica.
- La colocación y la extracción se deben hacer durante la menstruación.
- Las menstruaciones o reglas son más abundantes.
- La mujer debe hacerse un autoexamen para controlar si los hilos están en su lugar. Esto se logra introduciendo un dedo en la vagina hasta tocar los hilos.

Ventajas

- Es un método seguro.
- Existen diferentes tipos, algunos son en forma de T de S o espiral.
- Tienen una duración variada.
- Puede calmar los cólicos menstruales.

Desventajas

- Algunas mujeres no lo toleran. En algunos casos causa dolor e incomodidad durante el coito.
- Puede caerse sin que la mujer se dé cuenta, por eso es importante el autoexamen.

Riesgos

A veces tiene riesgo de provocar una infección de la pelvis o perforación del útero. Asi mismo, hay mayor posibilidad de tener un embarazo tubárico, es decir, en las trompas de Falopio.

Cont.

BEST COPY AVAILABLE

Métodos más seguros: El diafragma y las substancias espermicidas

¿Qué es? Es un pedazo de goma que se coloca de modo que cubra el orificio del cuello del útero. Es necesario usarlo con substancias espermicidas (substancias químicas que destruyen los espermatozoides), las cuales vienen en varias formas, como óvulos y cremas, por ejemplo.

¿Cómo se usa?

- Se coloca 10 minutos antes del coito como mínimo.
- Se retira después de 8 horas de haber tenido la relación sexual.
- Si hay varios actos sexuales seguidos debe añadirse substancia espermicida sin retirar el diafragma.
- Después de usarlo, debe de lavarse con agua y jabón.

¿Qué peligros tiene?

- No tiene peligros, pero para que funcione necesita buena colaboración del compañero.

Métodos más seguros: El preservativo o condón masculino

¿Qué es? Es un anticonceptivo que usa el hombre. Es una funda de látex que debe colocarse el hombre cuando tiene el pene en erección.

¿Cómo se usa? El hombre debe colocárselo cuando el pene está en erección. Se puede combinar con crema espermicida. No necesita control médico.

¿Qué peligros tiene?

- No tiene peligros.
- Debe existir comunicación de la pareja y buena disposición del hombre y la mujer.
- Es un buen método, pero no se ha generalizado su uso por mitos y, sobre todo, porque es el único método para el hombre.

Ventajas

- Ayuda a prevenir las enfermedades que se transmiten sexualmente (gonorrea, sífilis, el virus del VIH, y otras).

Cont.

Métodos más seguros: El preservativo o condón femenino

¿Qué es? El condón femenino es un plástico suave que cubre la vagina.

¿Cómo se usa?

- Se introduce en la vagina por medio de un anillo colocado en el extremo cerrado del condón. Este anillo es el que mantiene el condón en su lugar. El otro anillo, en el extremo abierto del condón, se queda afuera de la vagina cubriendo parte de los labios mayores.
- El condón femenino puede colocarse en la vagina hasta 8 horas antes de la relación sexual, aunque la mayoría de las mujeres se lo ponen de 2 horas a 20 minutos antes.

¿Qué peligros tiene?

- No tiene peligros.
- Puede ser que el condón femenino no sea muy atractivo para tener relaciones sexuales, pero recuerda que es un producto nuevo al cual no estamos acostumbrados. Recuerda, que es para proteger tu cuerpo.

Ventajas

- Una de las ventajas del condón femenino es que da a la mujer su propio método de protección.
- Previene las enfermedades que se transmiten sexualmente como la gonorrea, la sífilis, el VIH, y otras.

Desventajas

- No es un método 100% eficaz.

Cont.

Métodos más seguros: Inyección de depo-provera

¿Qué es? Es una hormona sintética (progesterona) de larga duración que se inyecta.

¿Cómo funciona? La hormona inyectada pasa a la corriente sanguínea y protege del embarazo por un período de 3 ó de 6 meses, dependiendo de la dosis.

¿Cómo se usa?

- Se inyecta cada 3 meses.
- Hay que regresar a la clínica cada tres meses para recibir una inyección.

Ventajas

- Es altamente eficaz y de larga duración.
- Continúa protegiendo eficazmente por varias semanas aún si la mujer se demora en recibir la inyección siguiente.
- Dado que disminuye o suspende los períodos menstruales, la inyección puede reducir los cólicos menstruales.
- Además de su efecto anticonceptivo, la inyección puede resultar beneficiosa para proteger a las mujeres menopáusicas de la osteoporosis.

Desventajas

- Causa irregularidad en el ciclo menstrual. Algunas mujeres prefieren los ciclos menstruales regulares para asegurarse de que no están embarazadas.
- Puede retrasar la fertilidad después de haber suspendido el uso de la inyección.
- No protege contra el VIH u otras enfermedades de transmisión sexual.

Cont.

Métodos más seguros: El norplant

¿Qué es? Es un anticonceptivo hormonal (progesterona), de dosis baja y de 5 años de duración. Consiste en seis cápsulas blandas y flexibles que se colocan en forma de abanico debajo de la piel en la parte superior e interna del brazo.

¿Cómo funciona? La mujer debe someterse a un examen médico. El personal de salud introduce los seis palitos con la hormona por debajo de la piel del brazo. Los palitos son aproximadamente del tamaño de un fósforo y pueden permanecer en su lugar hasta 5 años. Este método es eficaz a partir de las primeras 24 horas. Hay que cambiarlo cada 5 años.

Ventajas

- Es fácil de usar.
- No interrumpe el acto sexual.
- Es de larga duración.
- Es 99% eficaz.

Desventajas

- El ciclo menstrual puede cambiar.
- Para sacarlo, se necesita personal de salud con capacitación en el método, y no hay en todas partes.
- No protege contra el VIH ni otras enfermedades de transmisión sexual.
- No se recomienda para las mujeres que tengan enfermedad hepática aguda, tumores hepáticos, hemorragia vaginal sin explicación, nódulos en los senos, enfermedad fibroquística, colesterol o triglicéridos elevados, presión arterial alta, enfermedades del corazón o de los riñones o menstruaciones escasas e irregulares.

Cont.

Métodos más seguros: La tapa cervical

¿Qué es? Hay varios tipos. El Prentif es el más común; es como una copita de caucho blando con borde firme y acanalado en el lado interno para favorecer la succión. Está diseñado para que su anillo se ajuste exactamente alrededor de la base del cérvix.

¿Cómo funciona? Cubre la entrada del útero con una leve succión; se usa conjuntamente con una crema o jalea anticonceptiva que destruye los espermatozoides.

¿Cómo se usa?

- Se necesita un examen médico para determinar el tamaño correcto de la tapa cervical, pues hay varios tamaños.
- Se coloca la tapa con la crema o jalea en la entrada del útero antes del acto sexual.
- Puede dejarse puesta hasta 2 días (48 horas), pero **debe** dejarse puesta por lo menos 6 horas después del último acto sexual.
- Se debe aplicar más espermicida antes de cada acto sexual.
- Al sacarlo debe lavarse con agua y jabón.

Ventajas

- Ofrece protección continua durante 48 horas.
- Puede usarse por años si se cuida adecuadamente.
- La crema o jalea puede comprarse en la farmacia sin receta médica.

Desventajas

- Algunas mujeres no pueden encontrar el tamaño adecuado para ellas.
- Puede ser difícil aprender a ponerse y sacarse la tapa.
- La tapa puede causar reacciones alérgicas, como ardor y comezón. Si esto ocurre, se recomienda usar otro método anticonceptivo.

Eficacia: Entre 82% y 97%.

Cont.

Método muy seguro: Esterilización

¿Qué es? Es un método anticonceptivo permanente, tanto para el hombre como para la mujer, y necesita de una pequeña operación. La operación del hombre se llama vasectomía, después de la cual sigue habiendo erección y eyaculación, pero sin espermatozoides. Cuando ésta operación se efectúa en la mujer se llama ligadura de las trompas; la operación no altera el ciclo menstrual. Previene el embarazo al impedir que los óvulos se encuentren con los espermatozoides porque se les cierra el paso en las trompas de Falopio.

¿Cómo se usa?

- En la mujer se hace una operación que consiste en cortar las trompas de Falopio para que los óvulos no lleguen a encontrarse con el espermatozoide. La cirugía es fácil y rápida.
- En el hombre se hace una vasectomía; esta es una operación en la cual se cortan los conductos deferentes que van de los testículos al pene e impiden que los espermatozoides se mezclen con el líquido seminal. En resumen, la eyaculación no contiene espermatozoides. La esterilización del hombre es aún más sencilla que la de la mujer.

¿Qué peligros tiene?

- Desde el punto de vista quirúrgico, ambas operaciones son sencillas y de poco riesgo.
- Puede producir problemas psicológicos si la persona no recibe buena información; un efecto en este caso podría ser que psicológicamente el hombre se considere impotente.
- La esterilización **NO** afecta el comportamiento sexual.
- La operación es irreversible, por lo tanto, debe haberse tomado una decisión muy clara y meditada de que no se quiere tener más descendencia.

Ventajas

- Es permanente. No es necesario utilizar otro método para prevenir el embarazo.
- No interrumpe el acto sexual.
- La vasectomía es una cirugía simple y rápida.

Desventajas

- No protege contra el VIH u otras enfermedades de transmisión sexual.

Cont.

Método muy seguro: Esterilización (Cont.)

Para la mujer

- Puede haber infección después de la operación.
- Es irreversible. Si la mujer cambia de opinión y quiere volver a quedar embarazada, es un problema.
- Hay riesgos de infección, daños internos y a veces, embarazos ectópicos (en las trompas de Falopio).

Para el hombre

- Puede haber dolor e infección.

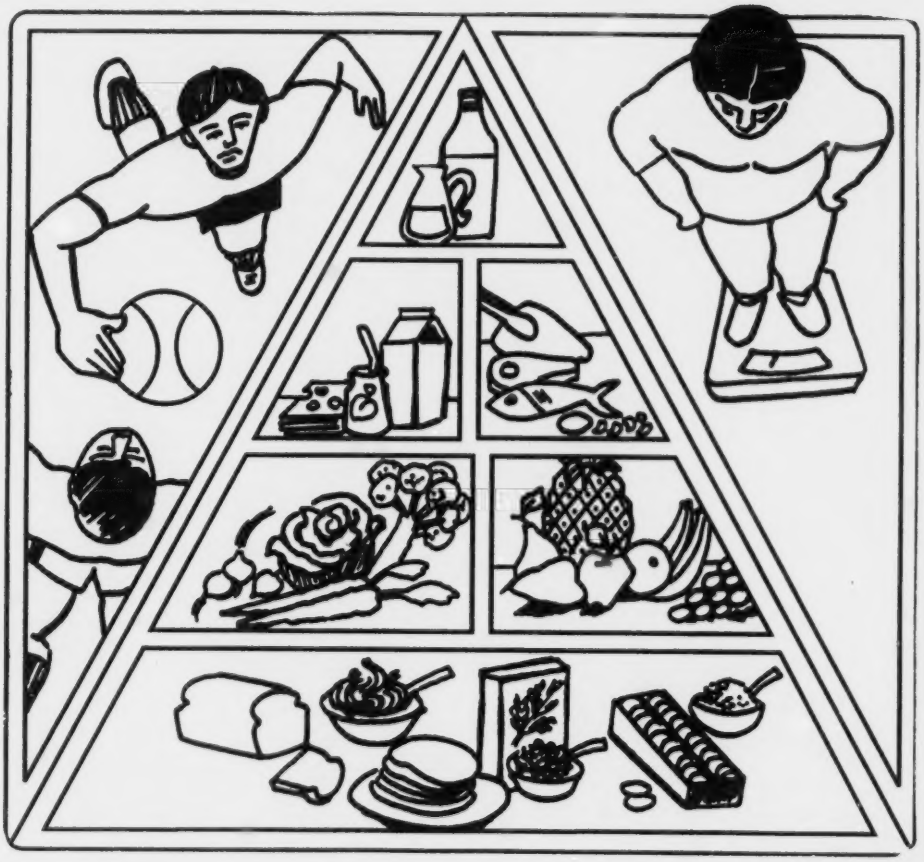
Eficacia

Si la cirugía está bien hecha, la esterilización es 100% eficaz en la mujer después de un mes de la operación. En el hombre la eficacia es de 99.9% después de las primeras 6 a 10 semanas.

La seguridad de los diferentes métodos

	MÉTODO	SEGURIDAD
1	Esterilización	Máxima seguridad
2	Píldora	
3	Dispositivo	
4	Diafragma	
5	Preservativo o condón	
6	Días fértiles	Mínima seguridad
	PRÁCTICAS - NO SON MÉTODOS Y NO SE RECOMIENDAN	
1	Retiro (coito interrumpido)	No se recomienda
2	Lactancia materna	No se recomienda
3	Lavados vaginales	No se recomienda
4	Eyaculación en la vulva	No se recomienda

Nutrición y Ejercicios



Unidad 6

Nutrición y Ejercicios

Objetivos

- ✧ Aprender a elegir una dieta balanceada
- ✧ Valorar la importancia de mantener una dieta balanceada
- ✧ Destacar la importancia de mantenerse activo y las opciones para lograrlo

Actividades

- ✧ Rompehielos: Ensalada de frutas
- ✧ Ejercicio: En qué se parece mi cuerpo a un automóvil
- ✧ La nutrición
- ✧ Cómo escoger comidas saludables
- ✧ Siete reglas para una dieta saludable
- ✧ Ejercicio: Lectura de las etiquetas de los alimentos
- ✧ El exceso de peso
- ✧ Ejercicio: Cuánto debemos pesar
- ✧ Actividad física

Rompehielos: Ensalada de frutas

Objetivo

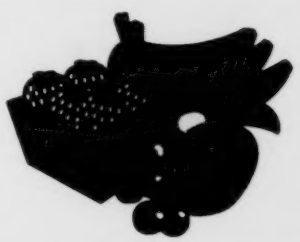
Este rompehielos se utiliza para dar energía al grupo.

Materiales

Sillas dispuestas en un círculo para todas las personas menos una. En lugar de sillas, también se pueden marcar espacios en el suelo con tiza o papel (mejor de colores).

Tiempo

10 a 15 minutos



Procedimiento

1. Coloque las sillas en círculo. Deliberadamente deje a una persona sin silla.
2. Explíqueles que es un juego para darle energía al grupo.
3. Pida a cada participante que se sienten en sus respectivas sillas, evidentemente alguien no tendrá silla.
4. Déjeles que nombren cuatro frutas.
5. Pida a cada participante que se identifique con una de las frutas ya mencionadas. Vaya en orden, por ejemplo: Naranja, uva, manzana, pera; naranja, uva, manzana, pera, etc...
6. La persona que se quede sin silla (o usted) se ubicará en el centro del círculo y mencionará el nombre de una de las cuatro frutas. Todas las personas que se identificaron con esa fruta deberán cambiar de silla. ¡Sin excepción! La persona sin silla aprovechará la oportunidad del cambio de sillas para sentarse.
7. La persona que se quede esta vez sin silla repetirá el proceso descrito en el punto 5. También se puede decir "ensalada de frutas," en cuyo caso todas las personas deben cambiar de silla.

   Este juego puede ser muy divertido, y al terminar la clase estará llena de energía. Puede utilizar otras cosas en vez de frutas, como vegetales, legumbres, por ejemplo.

Ejercicio: ¿En qué se parece mi cuerpo a un automóvil?

Objetivo

Ayudar al grupo a entender la importancia de cuidar su cuerpo.

Materiales

Marcadores de colores: lápices

Hojas de papel grandes o una pizarra

Tiempo

35 a 40 minutos

Procedimiento

El ejercicio comienza con unas preguntas. Escríbalas en la pizarra y comience a hacerlas dinámicas. Pida al grupo que contesten las preguntas (10 minutos) que figuran a continuación.

- ¿Te levantas todas las mañanas con una sonrisa?
- ¿Normalmente estás física y mentalmente lleno de energía y de entusiasmo?
- ¿Crees que a tu cuerpo le puedes pedir que haga lo que tú quieres, cuando tú quieres, y sin tener que darle un mantenimiento adecuado?

Una vez que hayan contestado las preguntas individualmente, con la colaboración del grupo escriba las respuestas a cada pregunta en una hoja de papel grande o en la pizarra. Al terminar la dinámica, pegue las hojas de papel grandes con las respuestas en la pared alrededor del salón de clase.

Ahora pida al grupo que dibuje un automóvil de carreras, también puede hacerse en la pizarra o rotafolios. A continuación pídale al grupo que dibuje una camioneta y explíqueles que otros vehículos son fabricados para tener fuerza y resistencia. Finalmente, dígale al grupo que dibujen un camión de carga, indicándoles que otros tienen por objeto llevar cargas pesadas.

Compáreles su cuerpo con un vehículo, de manera que su cuerpo está diseñado para cargar cierto peso, y su corazón para trabajar a cierta velocidad. De la misma manera que para que un automóvil pueda mantenerse en buenas condiciones, se usa la mejor gasolina y la mejor marca de aceite, y nos aseguramos de que el radiador esté lleno de anticongelante, su cuerpo necesita de los mejores cuidados para funcionar en condiciones óptimas.

Lea la información de las hojas de trabajo para la clase, mantenga una discusión de grupo utilizando las preguntas de la hoja de trabajo como guión.

Hoja para entregar a cada participante

Tu cuerpo es como un automóvil

El hecho de mantenerte física y mentalmente alerta indica que eres una persona sana. Por lo tanto, es lógico que trates de mejorar tu propio estado de salud, para lo cual el primer paso es entender el funcionamiento del cuerpo y cómo pueden afectarlo tus decisiones diarias.

Por un momento compara tu cuerpo con un vehículo automotor. Tú usas tu vehículo para que te lleve y te traiga a donde quieres ir.

Algunos vehículos tienen por objeto correr a altas velocidades.

¿Qué harías para que tu cuerpo se mantenga en buenas condiciones?

Así como tu automóvil requiere de tantos líquidos para poder funcionar sin problemas, tu cuerpo también necesita comidas y bebidas, que te darán la suficiente energía y te harán sentir bien.

Para evitar que el motor de tu automóvil se dañe, lo tienes que manejar adecuadamente en las carreteras.

¿Qué puedes hacer para que tu cuerpo funcione más eficientemente?

Así como tu automóvil, tu cuerpo también necesita ser ejercitado regularmente para que se mantenga en buen estado físico.

En el camino siempre nos encontramos con diferentes señales de tránsito, las cuales respetamos, o ignoramos y corremos el riesgo de tener un accidente o de recibir una multa.

¿Qué comportamientos debes adoptar para que tu cuerpo no se enferme?

El tipo de vida que escojas, ya sea comer saludablemete y mantenerte activo, o comer alimentos sin valor nutritivo y mantener una vida sedentaria, puede influir en tu salud.

El tablero de tu automóvil tiene luces que te indican si el auto no tiene gasolina, si está caliente o si tiene algún otro problema. ¿Qué haces cuando la aguja de la gasolina te indica que el tanque está vacío?

¿Qué señales da tu cuerpo?

Tu cuerpo también tiene maneras de decirte que algo no está bien. Entre estas señales están el colesterol alto, la presión arterial alta, el exceso de peso. Tu tienes la opción de ignorarlos o de hacerles caso para mantenerte saludable.

Cont.

BEST COPY AVAILABLE

Tu cuerpo es como un automóvil (Cont.)

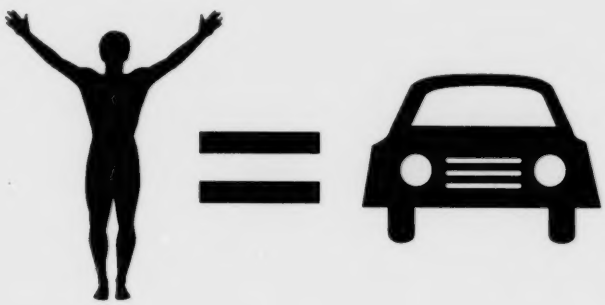
Si tu quieres que tu automóvil te dure por mucho tiempo, tienes que cuidarlo, hacerlo revisar regularmente, ajustarlo un poco y cambiarle ciertas partes. Pero cuando ya está muy viejo y no sirve, puedes comprarte otro. Pero recuerda que aunque algunas partes de tu cuerpo pueden sustituirse, tú tienes sólo un cuerpo, que te tiene que durar toda la vida.

Si realmente te interesa tu cuerpo, ¿qué debes hacer para mantenerlo saludable por toda tu vida?

Toda esta sección se puede enseñar utilizando hojas de papel grandes para anotar los puntos más importantes. Vaya explicando el manual paso por paso, pero no lea todo directamente ni espere que la clase lo haga. Mantenga al grupo atento y participando constantemente. Si lo cree pertinente, utilice más ejercicios de los que aparecen en el manual. ¡Sea creativo con su clase!

Entregue al grupo las hojas de trabajo a medida que explica y discute cada sección.

Sería ideal invitar a uno o varios especialistas en nutrición, que presentaran diferentes opciones dietéticas como vegetariana, macrobiótica, etc. Averigüe donde puede conseguir voluntarios o personas que cobren algo razonable, ya que es importante tener la opinión de profesionales en este tema para reforzar lo que usted enseñe.



Nutrición

Las respuestas a las preguntas que siguen le deben servir de referencia para saber cuánto conoce su grupo sobre nutrición. Trabaje cada respuesta, la nutrición es un tema familiar para casi todo el mundo y seguro que sus respuestas servirán para enriquecer la discusión. No olvide que en muchas ocasiones el problema en la adolescencia es también ganar peso, haga referencia a que una dieta saludable nos hará mantener nuestro peso ideal, ni delgadez ni obesidad.

Hoja para entregar a cada participante

Nutrición

Piensa ahora en toda la comida que comiste ayer.

¿Comiste muchos dulces y cosas fritas?
¿Qué comiste mientras veías televisión o leías?
¿Comiste frutas y verduras durante el día?

Tal vez comiste mucho. O tal vez no comiste lo suficiente para tener la energía que tu cuerpo necesita para funcionar adecuadamente. Tienes el poder y la responsabilidad de tomar decisiones acerca de lo que comes todos los días: tú decides cuánto, cuándo y qué comes. Las decisiones que tomes sobre tu alimentación y el tipo de vida que lleves se verán reflejados en tu salud. Si escoges comer saludablemete y mantienes una vida activa, te sentirás y te verás muy bien.

Una dieta variada ayudará a tu cuerpo de muchas maneras. Algunas comidas ayudan a fortalecer los huesos, otras dan mucha energía. Si aprendes la manera en la que el cuerpo utiliza la comida, podrás escoger los alimentos que te den salud física y mental.

¿Te has preguntado alguna vez....

- por qué los espaguetis te dan energía?
- por qué la etiqueta de los alimentos envasados indica su contenido nutricional y cómo esto te puede ayudar a tomar buenas decisiones?
- por qué si quieres perder peso lo tienes que hacer lentamente?

¿Cómo escoger comidas saludables?

¿Por qué necesitamos comida? ¿Por qué necesitamos calorías?

¿Cómo ayudan a tu cuerpo los nutrientes?

Hable con el grupo acerca de cómo la nutrición nos puede ayudar a tomar mejores decisiones con respecto a lo que comemos, lo cual, a su vez, nos ayudará a mantenernos saludables. Sugiérales que escoger comidas nutritivas y sanas debe formar parte de su rutina diaria en el momento de escoger su alimentación. También es buena idea traer algunos menús de restaurantes y practicar como elegirían su comida para que fuera balanceada.

Hoja para entregar a cada participante

Cómo escoger comidas saludables

Nutrición: Es la comida que necesita el cuerpo para poder crecer y vivir.

Comida y calorías: La comida te da la energía para desempeñar todas las actividades del día. Tu cuerpo usa energía constantemente: usa mucha energía cuando haces ejercicio y poca energía cuando duermes o cuando estás conversando.

La energía en la com nide por medio de calorías. Una manza na taza de arroz tiene alrededor de 300 cal

Cantidad de calorías: calorías según las personas. Una persona que hace m a mucho más energía que una persona que nunca hace ejercic ecesitan más calorías cuando una persona está enferma que cuando uno está sano. Durante la pubertad el individuo necesita más energía para el crecimiento y para los cambios hormonales, por lo tanto, en la adolescencia se necesitan consumir más calorías que en la edad adulta.

La gente que consume más calorías que las que usa su cuerpo como energía, sube de su peso normal.

BEST COPY AVAILABLE

Explíqueles que son los nutrientes y los tipos que existen. Revise las definiciones con el grupo y pídales que completen las definiciones con ejemplos de alimentos. Es importante que conozcan los alimentos, cómo clasificarlos. Nombre algún alimento y pida al grupo que le diga como lo clasificaría.

Hoja para entregar a cada participante

¿Por qué necesitamos nutrientes?

La comida también provee nutrientes a tu cuerpo. Se necesitan seis tipos de nutrientes para mantenerte saludable. De estos, tres tipos proveen calorías: los carbohidratos, las proteínas y las grasas. Los otros tres, es decir, las vitaminas, los minerales y el agua son nutrientes que no contienen calorías.

Definiciones que debes conocer

Nutrientes: Son sustancias contenidas en la comida y que el cuerpo necesita para vivir y mantener la salud.

Carbohidratos: Son nutrientes que dan energía al cuerpo.

Proteínas: Son nutrientes que el cuerpo utiliza para el crecimiento y para reparar daños al organismo.

Vitaminas: Son grupos de nutrientes que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar adecuadamente y crecer como es debido.

Minerales: Son nutrientes utilizados para mantener sanos los dientes, músculos, huesos y células.

¿Cómo ayudan los nutrientes a tu cuerpo?

Cada uno de los seis nutrientes ayudan a tu cuerpo de distintas maneras. Veamos cómo:

Carbohidratos: Son la fuente de energía más importante. Hay tres tipos de carbohidratos: **azúcares,** que producen energía rápida; **almidones** que producen energía que se gasta más lentamente, e incluyen el pan, el arroz, y los cereales. La mayoría de las calorías deben provenir de los almidones. **Fibra** que ayuda a eliminar los desechos del cuerpo; las frutas, las verduras y los granos contienen mucha fibra.

Proteínas: Contienen aminoácidos que ayudan al cuerpo en su crecimiento. También ayudan al cuerpo a repararse. El pescado, la carne y la leche son proteínas completas. Cada uno de estos alimentos contiene todos los aminoácidos que el cuerpo necesita. Otras comidas contienen sólo algunos de los aminoácidos necesarios. Si se come una dieta variada, se pueden completar todos los aminoácidos necesarios para el organismo. Por ejemplo si se come arroz y frijoles o fideos con queso, se pueden completar los aminoácidos que el cuerpo necesita.

Grasas: Son otra fuente de energía. Tienen muchas más calorías que los carbohidratos y las proteínas. El cuerpo necesita sólo pequeñas cantidades de grasa para mantenerse sano. Cuando se ingieren muchas grasas, el cuerpo aumenta de peso. En general, la gente que come muchas grasas tiene alto colesterol en la sangre y, por lo tanto, pueden llegar a sufrir del corazón. Las carnes grasosas, la mantequilla, la leche entera de vaca, los quesos duros, y la yema del huevo tienen mucho colesterol, y se deben comer sólo en pequeñas porciones. Estos alimentos pueden sustituirse por pescado, pollo sin grasa, clara del huevo y leche descremada.

Vitaminas: Ayudan el cuerpo a mantenerse sano. Hay 13 tipos de vitaminas y todas se deben consumir por medio de la comida. Las personas que tienen una dieta sana y variada no necesitan tomar vitaminas adicionales.

Minerales: Ayudan al cuerpo a crecer y a funcionar bien. Sólo se necesitan pequeñas cantidades de los diferentes minerales y, al igual que las vitaminas, están contenidos en la comida que consumimos diariamente. Los minerales más importantes son el hierro y el calcio.

Agua: Ayuda a mantener una temperatura adecuada en el cuerpo y a desalojar los desechos del organismo. El agua de la sangre lleva nutrientes a todas las partes del cuerpo. Es necesario beber entre seis y ocho vasos de agua diarios.

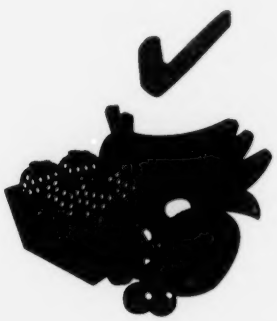
Para verte y sentirte de lo mejor, come alimentos que tengan suficientes nutrientes y calorías para tu cuerpo.

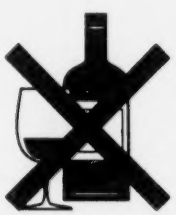
Pida a cada participante que lea una de las siete reglas. Invente algún juego para que las memoricen. Por ejemplo que cada persona memorice una frase y usted las puede preguntar de sorpresa a cualquier persona durante el transcurso de la clase. La persona que la recuerde correctamente recibe una fruta, un punto, un aplauso, etc.

Hoja para entregar a cada participante

Las siete reglas de una dieta saludable

1. Come diferentes tipos de comida. Incluye comidas que tengan carbohidratos en la forma de almidón y fibra.
2. Come suficientes calorías para mantener tu cuerpo en un peso adecuado.
3. Come mucha fibra.
4. Come menos grasas.
5. Come menos azúcar y sal. El azúcar hace subir de peso porque tiene muchas calorías. La sal sube la presión arterial en algunas personas.
6. Evita las comidas ahumadas y las que contengan nitritos. (Los nitritos son químicos que se le agregan a ciertos pescados y carnes, como las salchichas y otros embutidos. Pueden ser dañinos para la salud.)
7. No consumas alcohol. El alcohol daña tu organismo, no tiene nutrientes y sí tiene muchas calorías.





Hoja para entregar a cada participante

Planea tu dieta alrededor de los cinco grupos de alimentos

Dibujo de la pirámide de alimentos (aparece en las cajas de cereales)

La mayoría de los productos alimenticios que se venden en el mercado tienen etiquetas con sus correspondientes valores nutricionales. Esto es un requisito de la *Food and Drug Administration* del Gobierno Federal de los Estados Unidos de América. La etiqueta menciona el tamaño de la porción de comida a la que se refiere la información, para dar una idea de las calorías que contiene. Hoy en día todas las etiquetas tienen el mismo formato, pero aún así tenemos que leerlas detenidamente y con cuidado. Por ejemplo si el cereal tiene 110 calorías por taza y te comes dos tazas estarás comiendo 220 calorías.

Ejercicio: Lectura de las etiquetas de los alimentos

Objetivo

Aprender a seleccionar los alimentos para tener una dieta más equilibrada.

Materiales

Ciertas comidas y bebidas que sean populares entre la juventud. (Suficientes para que cada grupo tenga alrededor de 1.000 calorías.)

Se pueden utilizar alimentos de plástico y tener una tabla que indique el contenido calórico de las diversas frutas y verduras. También se pueden preparar alimentos en la clase y calcular los valores calóricos y nutritivos de las comidas preparadas. Otra opción para este ejercicio es llevar la clase a varios restaurantes y tratar de identificar las comidas que no conviene consumir y las opciones que hay.

Además puede tener preparadas algunas latas y cajas de alimentos comunes que se encuentran en el mercado. Lea con la clase las etiquetas. Enséñeles qué significan los ingredientes, y cómo esta información les ayudará a elegir mejor una dieta equilibrada. Por ejemplo, si el contenido de grasa es muy alto, deberían elegir otro alimento; o el escandaloso número de calorías que tiene una barra de chocolate.

Tiempo

40 minutos

Procedimiento

1. Divida a la clase en grupos (se pueden utilizar los grupos que utilizamos en el ejercicio de la ensalada de frutas) y pídales que escojan cierta cantidad de alimentos y empiecen a leer el contenido.
2. Pídales que lean las etiquetas de los alimentos, inclusive las porciones.

3. Pídale a cada equipo que informe sobre la cantidad de azúcar, sodio, grasa, calorías, colesterol, proteínas y carbohidratos que aparecen en las etiquetas de los alimentos.
4. Cada grupo tendrá que leer los datos recabados durante el ejercicio y mencionar si los alimentos corresponden a una dieta balanceada o a una dieta deficiente.

El exceso de peso

Le sugerimos que para abrir la discusión les pregunte si se han tenido que enfrentar a problemas de peso, si han hecho dietas, si están conformes con su peso y su alimentación. Tal vez alguien del grupo quiera relatar su experiencia con las dietas, si la experiencia es exitosa que explique qué es lo que le ha ayudado. Si la experiencia ha sido negativa, y no pudo perder peso o lo recuperó rápidamente, qué es lo que en su opinión falló.

Hoja para entregar a cada participante

El exceso de peso

El exceso de peso es un problema serio de salud. Se calcula que 38 millones de adultos norteamericanos tienen este trastorno. Asimismo, se calcula que más de 26% de los hombres de entre 25 y 74 años de edad pesan demasiado. Entre las mujeres del mismo grupo de edad, alrededor de 30% pesan más de lo debido.

¿Cómo controlo mi peso?

¡No más dietas! El problema de las dietas es que, mientras la sigues, cambias lo que comes por un corto tiempo, pero no cambias tus hábitos alimenticios. Tu meta no debe ser llegar a verte como modelo de revistas, o como cualquier otro estereotipo que promuevan los medios de comunicación. La verdadera meta debe ser que te sientas sano con un peso que te permita prevenir el riesgo de ciertas enfermedades.

La mayoría de nosotros comemos 2.000 calorías (5,3 veces al día); sin embargo, a menudo elegimos comidas grasosas y de bajo valor nutritivo, lo cual no es bueno para nuestro organismo. Para controlar el peso es necesario hacer un cambio en nuestro estilo de vida, y no hacer una dieta por corto tiempo.

Cuando alguien deja de fumar no piensa "Voy a dejar el cigarrillo por seis semanas," sino toma la decisión de dejar de fumar para siempre. Lo mismo debe hacerse con el control del peso; con seis semanas de dieta no se cambian los hábitos alimenticios, y en cuanto se vuelve a comer sin pensar en el valor nutritivo de los alimentos, se vuelve a subir de peso.

El ejercicio tiene una función muy importante en cuanto al mantenimiento de un peso adecuado, dado que cambia la manera en que el cuerpo utiliza los alimentos. Debe hacerse lo posible por tener una buena alimentación y hacer alguna actividad física. Esta no tiene por qué ser desagradable, ya que hay una infinidad de actividades para escoger, desde sacar al perro a caminar o correr (que además son actividades gratis) hasta tomar clases de baile o algún arte marcial.

Cont.

(Cont.)

¿Por qué es tan difícil perder peso?

Se ha demostrado que el cuerpo humano tiene un peso con el que se siente cómodo, y el cual lucha por mantener. La mayoría de las dietas están basadas en la alteración del consumo de alimentos con el fin de poder bajar de peso. Estos regímenes pueden ayudar a cambiar la figura hasta cierto punto, pero hay otros factores, como los hereditarios, que impiden llegar a la supuesta figura ideal, si ésta realmente existe. No obstante, el ejercicio ayuda al cuerpo a funcionar con más eficiencia. ¡Matarse de hambre no funciona! El ejercicio cambia el metabolismo y es la única forma permanente de cambiar la manera en que el cuerpo utiliza las calorías.

¡Échale la culpa a tus células de grasa!

Las señales que piden al organismo comer más de lo necesario son emitidas por las células adiposas (células de grasa). Cada adulto tiene de 30 a 40 mil millones de células de grasa que tienen el propósito de proteger a los órganos del cuerpo. Estas células jamás se eliminan, pero su tamaño puede controlarse. Las células adiposas luchan por mantenerse de cierto tamaño, y son las que hacen que el organismo trate de quedarse en un cierto peso.

Las dietas que limitan el consumo de alimentos sin incluir el ejercicio contribuyen a aumentar el numero de células adiposas. Cada vez que se sube de peso después de una dieta, se le agrega grasa al cuerpo y más se reproducen las células de grasa, que al fin y al cabo, aprenden a sacar ventaja de esta situación.

Peligros del sobrepeso para la salud

1. Ataque al corazón
2. Cáncer de la vejiga
3. Insuficiencia renal
4. Cáncer del seno
5. Colesterol alto
6. Diabetes
7. Cáncer de colon
8. Cirrosis
9. Osteoporosis
10. Cáncer del recto
11. Hipertensión arterial
12. Cáncer de ovario o útero

Ejercicio: Cuánto debemos pesar

Objetivo

Enseñar al grupo a leer la tabla de peso y que conozcan su peso ideal para establecer un plan de acción para mantenerse en él.

Tiempo

10 minutos

Materiales

Tabla de peso

Procedimientos

Reparta la tabla de pesos a cada persona y pídales que sigan las instrucciones. Enséñeles a leer la tabla y ayúdeles si lo necesitan.

Hoja para entregar a cada participante

Cómo averiguar tu peso ideal

1. Busca tu peso en la tabla que corresponda a tu sexo.
2. Si estás pasado de peso, identifica cuántas libras necesitas bajar.
3. Hazte un plan con metas realistas, que incluya plazos (en cuánto tiempo piensas bajar) y actividades.

Cont.

(Cont.)

Mujeres

Mujeres	Estructura Mediana	Estructura Grande
4' 9"	98-110	106-122
4'11"	104-116	112-128
5'1"	110-122	118-134
5'3"	116-130	125-142
5'5"	124-139	133-150
5'7"	132-147	141-158
5'9"	140-155	149-168
5'11"	148-163	157-176

Hombres

Hombres	Estructura Mediana	Estructura Grande
5'1"	118-129	126-141
5'3"	124-136	132-148
5'5"	130-143	138-156
5'7"	138-152	147-166
5'9"	146-160	155-174
5'11"	154-170	164-184
6'1"	162-180	173-194
6'3"	172-190	182-204

Abra una discusión sobre las diferentes formas de perder peso y remarque la necesidad de tener una buena dieta equilibrada para que no nos ocasione ningún trastorno en nuestro cuerpo y podamos mantenernos en nuestro peso ideal. Háblele de las consecuencias de perder peso de una manera muy rápida y de los peligros de la falta de algunos nutrientes en nuestro organismo.

Hoja para entregar a cada participante

Cómo empezar a perder peso

De toda la gente que baja de peso, ¿qué porcentaje mantiene el peso nuevo?

a) 50% b) 20% c) 2%

La respuesta es "c".

En realidad, somos buenos para bajar de peso, pero casi nadie sabe cómo mantener el peso deseado.

Lo mejor es cambiar el comportamiento de una manera que nos resulte cómoda, y no solo por el período que indique la dieta, sino de por vida. Este comportamiento no permitirá bajar 10 lbs en una semana, pero sí se podrá bajar en un plazo aceptable y será más fácil mantener el peso deseado.

Cambios positivos: Cuándo, dónde, por qué, cómo y con quién comes

Cuándo: La mayoría de la gente que se pone a dieta deja de comer la mayor parte del día, pero después tiene tanto hambre, que comerá más de lo debido. Es mejor comer a las horas que corresponde, así las calorías se consumirán durante todo el día y se evitará comer demasiado en la noche.

Qué: Cuando se antoja comer alimentos grasosos y con muchas calorías, hay que tratar de escoger algo más saludable. En lugar de un pastel de manzana, elige una manzana natural. Satisface más la fruta sola.

Dónde: La mayoría de la gente come por hábito. Por ejemplo, comer mientras vemos televisión no nos permite ni gozar del programa ni poner atención a lo que estamos comiendo. En lugar de eso debes proponerte como regla comer sólo en la mesa del comedor.

Cómo: Cuando se come apurado se consumen demasiadas calorías antes de que llegue al cerebro la señal de que ya uno está satisfecho. Come más lentamente y comerás menos.

Por qué: Muchas personas comen porque están aburridas o porque es una ocasión especial y todos los demás están comiendo. En vez de comer sólo por compromiso, come lo que realmente prefieres y no aceptes comida si ya no tienes hambre.

Quién: Si generalmente comes a solas, probablemente no comes comidas equilibradas. Trata de cocinar para ti y congela algunas porciones para otros días. Si comes con tu familia diles que estás tratando de perder peso y que necesitas su ayuda. Así te puedan preparar comidas con menos grasa. Concéntrate más en la conversación que en comer rápido.

Cómo balancear la comida y la actividad física

En términos muy simples, el peso se controla por medio de un equilibrio, o desequilibrio, entre el número de calorías que consumimos en un período determinado y la velocidad con que las quemamos.

¿Qué es una Caloría?

Una caloría es una unidad de energía. Es el combustible que le da poder a tu cuerpo. Tienes la opción de almacenarlas o quemarlas. **Todo** lo que comes tiene calorías y **todo** lo que haces (aún dormir) quema calorías. La idea es quemar más calorías de las que puedes ingerir.

¿Cómo se representan las calorías en libras?

Para completar una libra se necesitan 3.600 calorías. Así es que si se trata de bajar una libra de peso por semana, es necesario quemar o dejar de ingerir 3.600 calorías por semana. Eso significa alrededor de 500 calorías al día. La mejor manera de bajar de peso es quemar 2.500 calorías por medio de actividades físicas.

Revise con el grupo la tabla de calorías ingeridas y calorías quemadas. Seguidamente revise la tabla de importancia de una dieta alta en fibra y baja en grasa y busque ejemplos de alimentos con el grupo.

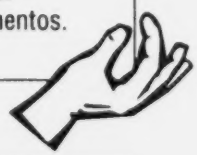
Tabla de calorías ingeridas y calorías quemadas		
2.000 Calorías ingeridas	2.500 Calorías quemadas	Esta persona bajará una libra
2.500 Calorías ingeridas	2.000 Calorías quemadas	Esta persona subirá una libra
2.000 Calorías ingeridas	2.000 Calorías quemadas	Esta persona mantendrá su peso

(Cont.)

(Cont.)

Importancia de una dieta alta en fibra y baja en grasa

Bajo en fibras: las comidas de poco contenido de fibra se digieren fácilmente y te hacen sentir hambre al poco rato. Evita el pan blanco y las comidas refinadas.	**Alto en fibra:** la fibra te hace sentir lleno por mucho rato, disminuye la absorción del azúcar, ayuda la digestión, reduce el estreñimiento y algunas formas de cáncer.
Bajo en grasa: consume alimentos de bajo contenido graso; toma leche descremada; limita el uso de grasas saturadas; sustitúyelas por aceite vegetal. Evita las comidas fritas en grasa y lee las etiquetas en los alimentos para saber qué tipo de grasa contienen las comidas envasadas y las mezclas.	**Alto en grasa:** las grasas, especialmente las saturadas y el colesterol, te aumentan el riesgo de hipertensión y de enfermedades del corazón. **Las grasas tienen 9 calorías por gramo, o dos veces más que los carbohidratos.** Evita los alimentos con mucha grasa como las cremas, los embutidos, la mantequilla, el aceite de coco y el coco.
Bajo en azúcares: los alimentos con azúcar pueden satisfacer a las personas golosas, pero también pueden causar caries dentales. Los azúcares están presente en muchos alimentos que ni te imaginas. Las frutas, la leche, y algunos vegetales contienen azúcar natural, y esta es preferible a la refinada.	**Alto en azúcar:** el azúcar se utiliza frecuentemente para reemplazar comidas nutritivas porque suprimen el apetito. Las comidas con mucho azúcar están llenas o "vacías" de nutrientes. Trata de evitar pasteles, tortas, galletas, refrescos y otras comidas con mucho azúcar.
Bajo en sodio: la mayoría de los alimentos contienen sal natural, por lo cual no se necesita agregar más sal a la comida. Aprende a comer sin agregar sal. Usa jugo de limón, hierbas o condimentos, o pimienta en vez de sal.	**Alto en sodio:** el consumo alto de sal se ha relacionado con la hipertensión. Evita poner el salero en la mesa; trata de no comer muchos alimentos llenos de sal y aprende a reconocer la sal escondida en ciertos alimentos.



Actividad física

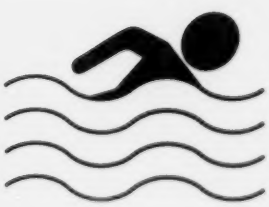
Repase con el grupo los beneficios físicos y mentales de la actividad física. Además pídales sugerencias de donde pueden realizar actividades físicas y que opciones tienen, ejemplo gimnasios de precio accesible, al aire libre. También pueden discutir los tipos de ejercicios que son mejores para cada tipo de persona. Piense con la clase maneras divertidas de hacer ejercicio, como por ejemplo bailando, patinando, jugando balompié, etc... ayúdeles a ver que el ejercicio físico es divertido y muy importante a cualquier edad.

Hoja para entregar a cada participante

Actividad física

Un buen programa de ejercicio te tomará de 30 a 60 minutos, entre tres y cinco veces por semana. Es importante la frecuencia porque se siguen quemando las calorías aún después del ejercicio. El ejercicio también ayuda a reducir el apetito.

Reducir el tamaño de sólo una pequeña parte de tu cuerpo es casi imposible. Tal vez te puedes concentrar en hacer más ejercicio con alguna parte de tu cuerpo para darle forma al músculo. Sin embargo, aunque hagas 100 abdominales diarios y tengas los músculos del estómago como una roca, puedes tener varias capas de grasa encima del músculo. Esa es la ventaja del ejercicio aeróbico, que quema la grasa de todo el cuerpo al mismo tiempo.



Tipos de ejercicios

Aeróbicos

- Aeróbico quiere decir con oxígeno.
- El ejercicio aeróbico permite que el oxígeno que se respira llegue a los músculos.
- Ejercicios como el correr, caminar rápido, nadar y bailar son considerados aeróbicos.

¿Cómo sabes si estás haciendo ejercicio aeróbico?

- Si el ejercicio es continuo por un mínimo de 20 minutos;
- Si tu corazón late más rápido de lo normal;
- Si puedes hablar, o cantar mientras haces ejercicio.

El ejercicio aeróbico es bueno para el corazón y para los músculos. Ayuda al primero porque lo hace latir con más eficacia, y previene así los ataques al corazón. Este tipo de ejercicio ayuda sentirse mejor, pues hace olvidar las preocupaciones y al terminar nos sentimos relajados.

Cont.

(Cont.)

Ejercicio anaeróbico

- Anaeróbico significa sin oxígeno.
- Este tipo de ejercicio utiliza mucha energía en muy corto tiempo; de hecho, es tan rápido que no permite que el músculo reciba oxígeno.
- En lugar de oxígeno el músculo utiliza el glucógeno que tiene almacenado en sus células.
- El glucógeno da energía muy rápido pero no por mucho tiempo, y produce desechos que después hay que limpiar.
- Este tipo de ejercicio requiere utilizar mucha fuerza en corto tiempo. El levantamiento de pesas es un ejemplo.
- El ejercicio anaeróbico es bueno para aumentar el tamaño de los músculos, pero no ayuda al corazón como el aeróbico.

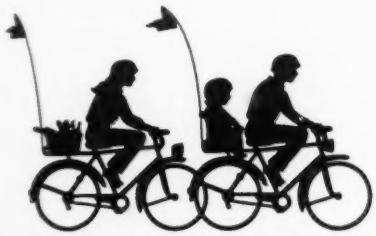
El ejercicio es bueno para el cuerpo porque,

- El corazón trabaja con más eficiencia y aumenta su tamaño.
- El corazón bombea la sangre con más eficiencia.
- El volumen de sangre aumenta, por lo tanto aumenta la eficiencia al recoger los desechos del organismo.
- El ritmo cardíaco disminuye mientras se descansa.
- Los pulmones recogen el oxígeno con más facilidad.

Es bueno para la mente y el espíritu porque,

- Nos ayuda a dormir mejor.
- Aumenta la capacidad de luchar contra el estrés.
- Disminuye la ansiedad y calma.
- Ayuda a estar en un estado más relajado.

Cont.



(Cont.)

Escoge algún deporte de tu agrado

Caminar aeróbicamente es una opción muy buena, especialmente para las personas que recién empiezan a hacer ejercicio, las de edad mayor o las obesas.

Correr es bueno, pero tienes que tener la capacidad para hacerlo.

Los bailes aeróbicos son buenos si te gusta estar en grupo, la música, y si quieres mejorar tu coordinación.

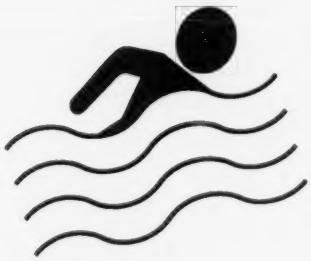
Andar en bicicleta es ideal si te gusta explorar y eres una persona con sobrepeso.

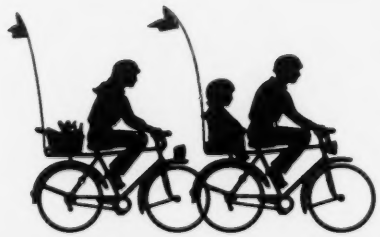
Nadar es bueno si tienes problemas en la espalda o en las rodillas.

Busca una rutina de ejercicios que sea conveniente para ti

Aunque los gimnasios sean un lugar muy divertido para hacer ejercicio, a veces puede no serte fácil llegar o puede darte vergüenza mostrar tu cuerpo, por lo que no vas a ir con tanta frecuencia como deberías. Escoge un gimnasio que cubra tus necesidades y elige actividades que puedas hacer solo. Si eres persona de hacer ejercicios en grupo, escoge una clase de bailes aeróbicos que se ajuste a tu horario y en la cual no te dé vergüenza mostrar tu cuerpo.

Recuerda que los seres humanos estamos hechos para gozar la vida y no para vivir con dolor. Si te esfuerzas demasiado en hacer una actividad para la cual no tienes la preparación, terminarás por dejarla y odiarla. Desarrolla tu interés en alguna actividad y trata de variar de vez en cuando. El ejercicio te mantendrá luciendo bien y te hará sentirte aún mejor.





Unidad 7

Abuso de Sustancias Dañinas

Abuso de Sustancias Dañinas

Objetivos

- Reconocer y clasificar los diferentes tipos de sustancias dañinas (drogas) a las que la juventud está expuesta
- Evaluar los daños y consecuencias del uso de drogas para la mente y el cuerpo
- Aprender a como mantenerse lejos de las drogas y a ayudar a otras personas que tienen riesgo de consumir drogas explicándoles los daños para su mente y su cuerpo

Actividades

- Rompehielos: Mis 10 actividades favoritas
- Ejercicio: Lluvia de ideas
- Ejercicio: Actividades y preguntas para discutir
- ¿Qué son las drogas?
- ¿Cómo nos pueden dañar las drogas?
- ¿Por qué hay gente que utiliza drogas?
- Mitos y realidades en cuanto a las drogas
- Alcohol
- Tabaco
- Ejercicio ¿Por qué debo dejar de fumar?
- Marihuana o mariguana
- Cocaína
- Ejercicio: Ten fuerzas para decir que "no" a las sustancias dañinas para tu cuerpo
- Ejercicio: La ayuda está al alcance del teléfono
- Ejercicio: Poema *Promises, Promises*

Rompehielos: Mis 10 actividades favoritas

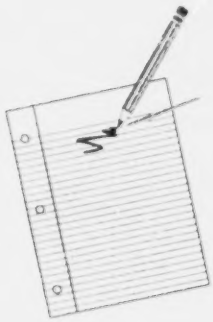
Objetivo

El objetivo de este ejercicio, además de estimular al grupo, es crear una lista de actividades a las cuales puedan recurrir cuando se aburran y no sepan qué hacer.

Materiales

Papel y lápiz

Hojas de papel grande



Tiempo

15 minutos

Procedimiento

1. Reparta papel y lápiz a cada participante.
2. Con la hoja en posición horizontal, cada participante dibujará una línea vertical en medio del papel para separarlo en dos.
3. Indíqueles que escriban en el lado izquierdo del papel sus 10 actividades favoritas, animándoles a utilizar su creatividad. Si ve que les resulta difícil escribir las 10 actividades que pide el ejercicio déles ideas. Es bueno sugerir que las actividades sean variadas, al aire libre o en algún gimnasio; asimismo, pueden pensar en actividades más comunes en las diferentes estaciones del año (primavera, verano, otoño e invierno). Habrá actividades que se hacen individualmente o con amistades, en la casa o en la escuela, por entretenimiento o por estudio.
4. Después de que completen la lista, cada participante dividirá la parte derecha del papel en cinco columnas. Cada columna llevará un símbolo en la parte superior, como sigue: primera columna, $; segunda columna, R; tercera columna, I; cuarta columna, F, y en la quinta, un *.
5. En la primera columna, "$", identificarán las actividades que les costaron más de $5.00 cada vez. En la segunda columna, "R", se identifican las actividades que implican riesgo, ya sea emocional, físico o espiritual. La tercera columna, "I", es para indicar las actividades que no sean populares o que sean

extrañas; en la cuarta columna, "F", se ponen las actividades que desaparecerán de la lista dentro de cinco años, y en la quinta, "*", se anotarán las tres favoritas de cada estudiante.

6. Opcional:
   - ▲ Se pueden utilizar otros símbolos como una casita, un corazón o una cara sonriente.
   - ▲ Divida a la clase en grupos para compartir los resultados de las listas.
   - ▲ Pida a cada participante que dé su opinión acerca del resultado que obtuvieron.
   - ▲ Escriba la opinión de cada participante en una hoja de papel grande o en la pizarra y discútanlas con todo el grupo.

Abuso de sustancias dañinas

Esta unidad trata de la prevención y el control del abuso del tabaco, el alcohol y otras drogas que utilizan la juventud. Cuando desarrolle esta unidad tenga en cuenta los siguientes puntos:

- ✧ Asegúrese de que el grupo relaciona esta información con sus propios cuerpos y situaciones, y aprenden las herramientas para saber cuándo están en peligro y así puedan tomar decisiones saludables. El conocimiento médico acerca de los efectos del tabaco, el alcohol y las drogas para el organismo está creciendo constantemente. Sin embargo, tener consciencia y conocimiento de los daños que estas sustancias causan, por sí solos no son una garantía del cambio de comportamiento.
- ✧ Explíqueles que, uno de los mayores obstáculos para decir que "no" a las drogas son los mensajes que reciben de los medios de comunicación. Estos a menudo implican que el uso de las drogas y el alcohol son aceptados sólo por el hecho de que *todo el mundo lo hace*. Acláreles que la realidad es que hay muchas personas adultas y jóvenes que no usan drogas ni alcohol.
- ✧ Aproveche esta sección para ir por puntos tan importantes como la autoestima, y cómo la falta de ésta, está ligada al uso de drogas. Hágales sentirse competentes y que se les valora. Háblelos del respeto hacia su persona y hacia los demás individuos.

- Recomiéndeles que participen activamente con la comunidad para poder ayudar a otras personas de su edad a vivir en un ambiente sano y agradable.

Hoja para entregar a cada participante

El tabaco, el alcohol y otras drogas

- Aprende y sé consciente de cuáles son los riesgos que corres antes de utilizar estas sustancias.
- Ciertas decisiones que tomemos ahora pueden cambiar por completo la dirección de tu vida en el futuro.
- Debes aprender a reconocer cuándo se está abusando (o tu puedes estar abusando) de las drogas y cuándo un ser querido ha caído en el hábito de usar drogas; también deben saber a quién pedirle ayuda.
- Mantener un vicio es muy costoso, además el costo para la comunidad es también muy alto, ésta debe cubrir la atención de salud, la rehabilitación, el sistema judicial y la policía.
- Las acciones de las personas que tienen adicción a sustancias dañinas nos afectan a todos.
- Debes aprender a tener los recursos y las fuerzas necesarias para luchar contra la presión que te pueden imponer tus amistades para usar el tabaco, alcohol y drogas.

Ejercicio: Lluvia de ideas

Objetivo

Hablar de la sociedad tx1an diversa como en la que vivimos ahora, los conceptos que se manejan en la calle, los diferentes tipos de drogas que existen y la variedad de nombres que tienen.

Descubrir, utilizando el grupo de participantes como un punto de partida, la infinidad de nombres que existen para ciertas drogas y los conceptos que utiliza la juventud para comunicarse mejor.

Saber el nivel de conocimiento del grupo en cuanto a drogas y otras sustancias dañinas.

Material

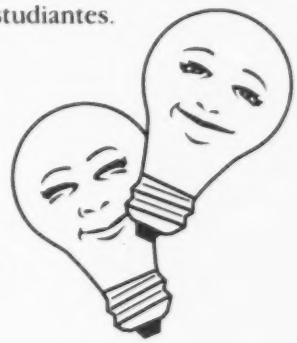
Hojas de papel grande

Tiempo

20 minutos

Procedimientos

1. En una hoja de papel grande o en la pizarra, escriba todos los nombres y tipos de drogas y sustancias dañinas para nuestro cuerpo que se les ocurra a sus estudiantes.
2. Pídales que respondan a las siguientes preguntas con respecto a los diferentes nombres que utilizan para cada una de las drogas (en lenguaje callejero).
3. Cuando haya finalizado, continúe con el resto de las preguntas, ¿por qué creen que se utilizan las drogas? ¿Qué es tener una adicción?



BEST COPY AVAILABLE

Hoja para entregar a cada participante

Las drogas

¿Cuáles son las drogas más comunes?

- ✔ Tabaco
- ✔ Alcohol
- ✔ Marihuana
- ✔ Inhalantes
- ✔ Cocaína

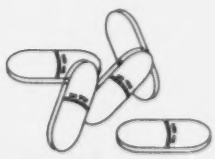
¿Por qué la gente utiliza drogas?

- ✔ Para olvidarse de sus problemas
- ✔ Porque se hacen adictos a la droga
- ✔ Por curiosidad
- ✔ Porque las amistades los presionan a usar drogas
- ✔ Para calmarse o relajarse
- ✔ Está de moda
- ✔ Porque hacen sentirse bien
- ✔ Es algo prohibido

¿Qué es la adicción?

Cuando alguien es una persona adicta:

- ✔ Aparece nervioso si no puede conseguir drogas
- ✔ Necesita robar, asaltar e incluso matar para conseguir dinero para las drogas
- ✔ Cuando se necesita buscar pretextos para utilizar drogas y alcohol
- ✔ Miente acerca de sus actividades cotidianas
- ✔ Aparece paranoia o sensación de persecución
- ✔ Tiene una actitud y comportamiento raro, extraño
- ✔ Cambia sus hábitos de higiene personal, hay un descuido personal
- ✔ Sufre de depresión, se ve siempre triste y con desgana
- ✔ Sus amistades son todas drogadictas



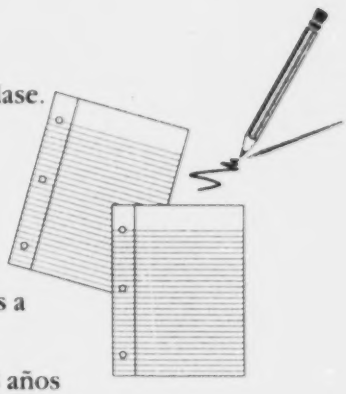
Ejercicio: Actividades y preguntas para discutir

Objetivo

El siguiente ejercicio tiene el propósito de ayudar a sus estudiantes a desarrollar pensamiento crítico y a presentar sus ideas con claridad y convicción.

Materiales

Copias con los problemas seleccionados para discutir en la clase.



Tiempo

30 minutos

Procedimiento

1. Organice dos equipos para conducir un debate. Los temas a discutir pueden ser:
   a) La edad mínima para consumir alcohol debería ser 18 años en lugar de 21 años de edad (o la edad que corresponda en su comunidad).
   b) El problema del consumo de alcohol de una persona sólo afecta al individuo que lo consume.
   c) El uso de alcohol, tabaco y otras drogas pueden permitirse en ocasiones especiales o como diversión.
2. Cada grupo elegirá estar a favor o en contra del tema del debate. Deberán preparar una frase con la cual puedan defender su posición. Después de haber compartido la frase con la cual establecen su posición, los miembros del equipo deberán discutir el tema y tendrán dos minutos para ensayar sus argumentos.
3. Pida al resto del grupo que anote los puntos más importantes presentados por los dos equipos, y que indiquen en cada punto si éste corresponde a una situación real, o si creen que es una opinión.
4. A continuación utilice los siguientes puntos para la discusión: Los equipos, ¿pudieron presentar su posición claramente? ¿Qué información presentaron para defender sus argumentos? ¿Qué equipo presentó el argumento más convincente? ¿Son

las opiniones más efectivas que la realidad en cuanto a persuadir e influir sobre cambios de comportamiento? ¿Por qué sí o por qué no? Pida al grupo que compartan sus propias experiencias con respecto a este tipo de situaciones, ya sea que las hayan vivido u observado. ¿Les hicieron cambiar de opinión el material presentado?

¿Qué son las drogas?

Para este módulo explique lo que son las drogas, y luego cada una de ellas individualmente: alcohol, tabaco, marihuana y cocaína. A medida que termine de explicar cada una de ellas entrégueles las hojas de trabajo a cada participante.

Hoja para entregar a cada participante

¿Qué son las drogas?

Las drogas son sustancias químicas que cambian el funcionamiento de nuestro cuerpo. Pueden cambiar nuestra forma de pensar, de sentir o de actuar. Los medicamentos son drogas que ayudan a curar las enfermedades, a quitar el dolor o a prevenir una enfermedad. El alcohol, la cafeína y la nicotina son drogas. Algunas drogas son productos químicos sin ningún uso medicinal.

¿Como te pueden dañar las drogas?

Las drogas hacen que te enfermes, dañan tu cuerpo y tu cerebro e incluso te pueden matar. Usar drogas te puede traer problemas para aprender o para tratar de recordar cosas. El estudio se te hace mucho más difícil. Asimismo, te pueden dar más seguido gripe y otras enfermedades. Muchas drogas te hacen cambiar de humor y te hacen sentir triste. Cuando usas las drogas, la mayoría de las veces pierdes la coordinación y no puedes pensar claramente. En la mayoría de los accidentes de tránsito fatales de personas menores de 25 años de edad, por lo general la persona que conducía el automóvil estaba bajo la influencia de algún tipo de droga, generalmente, alcohol.

¿Por que la gente utiliza drogas?

La gente empieza a usar drogas por curiosidad, para olvidar sus problemas, o porque quieren ser parte de un cierto grupo. Al principio, la gente utiliza las drogas para sentirse bien, después las tienen que tomar sólo para poder sentirse normales. Después de utilizar una droga, el organismo de la persona se adapta y la tolera, y en ese punto, se necesita más y más droga para poder producir el efecto que se busca. Esto aumenta la seriedad del problema y se genera la adicción.

BEST COPY AVAILABLE

Discuta con el grupo los mitos y realidades que existen con respecto al uso de drogas. Pídales su opinión y hable sobre otras creencias que puedan tener sobre el tema.

Hoja para entregar a cada participante

Mitos y realidades

MITO: Cuando se es muy joven no se puede caer en la adicción.

REALIDAD: La adicción puede surgir a cualquier edad. Hasta antes de nacer la persona puede ser adicta si su madre consume drogas.

MITO: Puedes parar el uso de las drogas en cualquier momento.

REALIDAD: Dejar de usar drogas no es fácil. Cuando tratas de dejarlas te sientes mal, haciéndote creer que necesitas usar más droga. Si te mantienes alrededor de gente que usa drogas es aún más difícil dejarlas. Pero hay gente y programas que pueden ayudarte a dejarlas con menos dificultad.

MITO: Tienes que haber utilizado las drogas por mucho tiempo para convertirte en una persona adicta y para que empiecen a causar problemas en tu cuerpo o en tu cerebro.

REALIDAD: Las drogas pueden hacer que el cerebro mande señales equivocadas a tu cuerpo, lo cual te puede llevar a dejar de respirar, a tener un ataque al corazón o a quedar en coma. Esto puede pasar incluso la primera vez que se utilizan drogas.

MITO: Si fumas marihuana durante el fin de semana, no tendrás ningún problema en funcionar adecuadamente en la escuela el día lunes.

REALIDAD: Los efectos de la marihuana pueden durar hasta tres días, disminuyendo la memoria, la coordinación y los reflejos.

MITO: La cocaína solo es adictiva si te la inyectas.

REALIDAD: La cocaína causa adicción con cualquier forma de uso, ya sea fumada, inhalada o inyectada.

Cont.

(Cont.)

Mitos y realidades

MITO: La inhalación de pegamento causa una reacción instantánea y no hay tiempo suficiente para que haga daño.

REALIDAD: El pegamento y otros inhalantes entran en la sangre y se distribuyen por todo el cuerpo en segundos. Si se inhala por mucho tiempo puede causar sofocación ya que reemplaza al oxígeno en los pulmones.

MITO: La marihuana no daña tanto el cuerpo como el cigarrillo.

REALIDAD: La marihuana tiene más productos químicos que causan cáncer que el cigarrillo.

MITO: Las drogas ayudan a aliviar el estrés y ayudan a las personas a sobrellevar sus problemas.

REALIDAD: Las drogas sólo hacen que las personas se olviden y no le den importancia a sus problemas temporalmente; cuando el efecto de la droga desaparece los problemas siguen.

MITO: Las cremas de esteroides pueden comprarse en las farmacias o ser recetadas por el personal médico para tratar las alergias, por lo tanto, el uso de esteroides no puede ser tan malo.

REALIDAD: Hay diferentes tipos de esteroides. Los esteroides para el tratamiento de las alergias no son los mismos que se utilizan para hacer crecer los músculos.

A continuación explicará el alcohol, tabaco y la cocaína. Vaya despacio revisando cada una de las hojas de trabajo con el grupo. Fomente la discusión y pare cuando sea necesario para aclarar dudas. Déles los puntos claves que les puedan servir para tomar decisiones prudentes si se ven en una situación de peligro.

Alcohol

Hoja para entregar a cada participante

Alcohol

Hay sólo una droga más peligrosa que la heroína, la cocaína o las anfetaminas. Esta droga mata más gente, debilita más vidas, rompe más familias, desperdicia más dinero, y causa más enfermedades que todas las otras drogas juntas. Un tercio de todas las muertes que se podrían prevenir están relacionadas con el uso de esta droga. Más de la mitad de todos los asesinatos son cometidos por gente que está bajo la influencia de esta droga. La mitad de todos los arrestos, cerca de 90% de todos los asaltos y 50% de todas las violaciones están relacionados con esta droga. A pesar de que sabemos de estos hechos, es una de las drogas más cómodamente vendidas, y los medios de comunicación constantemente influyen en su uso. ¿Cuál es la droga más peligrosa en el planeta?

El alcohol, al contrario de la comida, no permanece mucho tiempo en el estómago y sólo 10% se elimina por medio de la orina. El 90% restante se va al hígado y tarda alrededor de una hora en eliminarse.

¿Cuántos tragos te puedes tomar en una hora y cuánto tardaría tu cuerpo en eliminarlos?

Cont.

(Cont.)

Dibujo del tiempo de eliminación del alcohol

En una hora se eliminan alrededor de: 12 onzas de cerveza ó 5 onzas de vino ó 1,5 onzas de licor fuerte.

El alcohol afecta la parte del cerebro correspondiente al control de las inhibiciones; en consecuencia, en la medida en que se pierden las mismas, se pierde la inhibición al hablar, se busca pelea y se hacen cosas ridículas. Se llega a un estado de embriaguez, y luego de haber ingerido mucha cantidad de alcohol, el sistema nervioso llega a un proceso de disminución o reducción funcional.

Consecuencias del consumo del alcohol para la salud

Está demostrado que aproximadamente un tercio de todas las enfermedades que se pueden prevenir están relacionadas con complicaciones del abuso del alcohol, por ejemplo:

- Daño al hígado
- Desnutrición
- Accidentes, asesinatos y suicidios
- El uso de otras drogas
- Enfermedades del corazón
- Daños cerebrales
- Cáncer en diferentes partes del cuerpo
- Enfermedades gastrointestinales

Mecanismos del alcohol

El alcohol es una sustancia que resulta de la fermentación que ocurre al mezclar azúcar y levadura. Es el ingrediente más activo en las bebidas tales como el vino, la cerveza y los refrescos destilados con alcohol (*wine coolers*).

El alcohol que se encuentra en las bebidas alcohólicas es denominado alcohol etílico. Ya sea que se ingieran más de 12 onzas de cerveza ó 5 onzas de vino, la cantidad de alcohol puro por bebida es casi la misma.

Según la forma en que se ingiere, el alcohol etílico puede producir una sensación de bienestar, sedación, intoxicación o inconsciencia.

Al igual que la heroína y los tranquilizantes, el alcohol es una droga psicoactiva que altera la mente. Puede alterar el estado de ánimo, causar cambios en el cuerpo y dar lugar a la formación del hábito o la adicción.

El alcohol es considerado un "reductor" porque deprime el sistema nervioso central. Es por esta razón que la ingestión de mucho alcohol produce una lentitud en las reacciones, incoherencia en el habla, lentitud al caminar y algunas veces desmayo.

Una persona no tiene que ser alcohólica para tener problemas con el alcohol. Por ejemplo, cada año, mucha gente joven pierde la vida a raíz de los accidentes de automóvil, ahogamientos o suicidios relacionados con el uso del alcohol. Los problemas más serios de salud pueden ocurrir, y de hecho ocurren, mucho antes de que aparezca la etapa de la adicción o el uso crónico.

Hoja para entregar a cada participante

¿Tienes problemas con el alcohol?

Si la respuesta a las siguientes preguntas es sí, necesitas tener mucho cuidado y observar cómo el alcohol está afectando tu vida y tu relación con tus seres queridos.

SI	NO	
❑	❑	1. ¿Utilizas el alcohol para calmarte cuando estás bajo tensión en tu trabajo o en la escuela ?
❑	❑	2. ¿Te sientes muy mal al día siguiente de haber tomado alcohol?
❑	❑	3. ¿Tu familia o amistades, piensan que estás tomando mucho?
❑	❑	4. ¿Tienes dificultades con tus amistades después de haber consumido unos cuantos tragos?
❑	❑	5. ¿Te has lastimado o has lastimado a alguien después de haber tomado bebidas alcohólicas?
❑	❑	6. ¿No te importa beber sin compañía?
❑	❑	7. ¿Bebes para hacer frente a la presión, miedo o inseguridad?
❑	❑	8. ¿Tienes pérdida de memoria mientras estás tomando o después de haber tomado?
❑	❑	9. ¿Te sientes y pareces más irritable, con celos o de mal humor después de beber?
❑	❑	10. ¿Mientes o encubres el hecho de haber bebido?

Tabaco

Hoja para entregar a cada participante

Tabaco

El tabaco es un producto químico que contiene nicotina. La nicotina es tóxica y frecuentemente se utiliza como insecticida.

¿Cómo reacciona tu cuerpo las primeras veces que consumes tabaco?

- El corazón empieza a latir con más fuerza y sube la presión arterial.
- Te sientes mal del estómago, como con náuseas.
- Te sientes con mareo.
- Tu sensación de cansancio y tensión desaparecen.
- Te da mal aliento y se te manchan los dientes de amarillo con el tiempo.

¿Cómo reacciona tu cuerpo si consumes tabaco por mucho tiempo?

- Se te dañan los pulmones y el corazón.
- Te da cáncer de pulmón, boca y garganta.
- Te provoca presión arterial alta.
- Te reduce los sentidos del gusto y del olfato, y eso te lleva a consumir más.

¿Por qué fuma la gente?

Las personas que fuman usan el tabaco para satisfacer diferentes necesidades. Hay estudios que indican que la mayoría de la gente dice que fuma por una o más de las siguientes razones:

- Fumar les da energía.
- Les gusta tocar y sentir el cigarrillo en sus manos.
- Fumar es un placer.
- El cigarrillo les ayuda a relajarse cuando sienten tensión.
- El cigarrillo se les antoja; fumar es una adicción.
- Creen que no pueden romper el hábito.

Ejercicio: ¿Por qué debo dejar de fumar?

Objetivo

Que el grupo discuta las razones por las que se debe dejar de fumar.

Tratar de que si alguien del grupo fuma, el resto le ayude a dejar de fumar.

Materiales

Pizarra o cartulinas grandes

Marcadores

Tiempo

40 minutos

Procedimiento

1. Escriba en la pizarra o en la cartulina con letras grandes el título ¿Por qué debo dejar de fumar? Debajo de él, cuatro categorías: Para mejorar mi salud de inmediato; para prevenir problemas graves de salud en el futuro; para mejorar mi apariencia física; y otras.
2. Pídales que mencionen algunas de las razones por las cuales la gente o cualquiera del grupo debería dejar de fumar, y apunte las razones en una hoja de papel grande o en la pizarra en la categoría correspondiente a la vista de todos.
3. Añada las que no hayan mencionado de las incluidas en la hoja de trabajo. Esta no debe ser repartida hasta después de finalizar el ejercicio.
4. Continúe con la siguiente sección del ejercicio: ¿Cómo puedo dejar de fumar?
5. Pregunte si alguien fuma, en caso afirmativo, pregúntele si quiere que la clase le ayude a dejar de fumar. Idee con el grupo formas efectivas para dejar de fumar y de cómo mantenerse sin fumar.

Hoja para entregar a cada participante

¿Por qué debo dejar de fumar?

- Para cuidar la salud y bienestar de mis seres queridos.
- Para dar mejores ejemplos a mis hermanos, sobrinos, primos, e incluso a mis padres.
- Para prevenir enfermedades como la bronquitis y el resfriado.
- Para evitar incendios y quemaduras en los muebles.
- Para vivir muchos años, tener hijos y poder conocer a mis nietos.
- Para no contaminar el ambiente.
- **Para mejorar mi salud de inmediato**
  - Respirar mejor
  - Tener menos tos y dolores de cabeza
  - Sentirme con más energía
  - Comer mejor
- **Para prevenir problemas graves de salud en el futuro**
  - Prevenir el cáncer del pulmón y de otros tipos
  - Prevenir las enfermedades del corazón
  - Evitar problemas respiratorios como el enfisema pulmonar
- **Para mejorar mi apariencia física**
  - Eliminar el mal aliento
  - Tener un sabor más agradable en la boca
  - Quitarme o evitar el color amarillo de mis dedos y dientes
  - Evitar quemaduras en la ropa

Hoja para entregar a cada participante

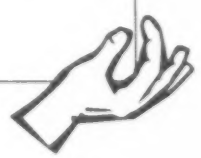
¿Cómo puedo dejar de fumar?

Si estás con la decisión firme de dejar de fumar, aquí hay algunos pasos que pueden ayudarte a lograrlo. Pero tienes que pensar de una manera creativa, e inventar excusas para dejar de fumar que se adapten a tu personalidad y a tus necesidades. Antes de dejar de fumar:

- Escoge un día para dejar de fumar, si es posible pídele a algún amigo o compañera para que dejen de fumar a la vez.
- Piensa por qué y cuándo fumas. Trata de identificar las cosas que haces diariamente mientras fumas (tomarte un trago o un café, o hablar con tus amistades en los ratos libres).
- Cambia tu rutina. Deja los cigarrillos en diferentes lugares, fuma con la otra mano, no hagas nada más cuando estés fumando. Piensa en cómo te sientes cuando estás fumando, o fúmate solo la mitad del cigarrillo.
- Fuma en ciertos lugares solamente, como por ejemplo al aire libre.
- Cuando se te antoje un cigarrillo, trata de pensar en otra cosa en vez de fumar; a lo mejor mascar un chicle o tomarte un vaso de agua.
- Compra sólo una cajetilla de cigarrillos. Cambia de marca a una que no te guste.

El día que dejes de fumar:

- Tira todos los cigarrillos, y guarda todos los ceniceros.
- Cambia tu rutina de las mañanas. Trata de sentarte en otro lugar de la mesa al desayuno y deja también el hábito del café. Manténte con ocupaciones.
- Cuando te den ganas de fumar, trata de distraerte con alguna otra actividad.
- Trata de tener a la mano otras cosas para llevarte a la boca como un palillo, un dulce o un chicle.
- Al final del día prémiate con algo que te guste como tu comida favorita, o una ida al cine; también te puedes dar una caminata al aire libre si es posible.



Para mantenerte sin fumar

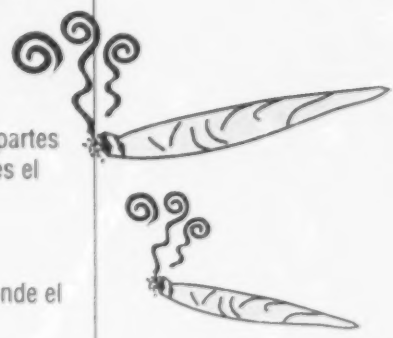
- No te preocupes si sientes sueño o te irritas fácilmente, estos síntomas van a desaparecer. Los primeros días son más difíciles.
- Trata de hacer algún ejercicio como caminar o andar en bicicleta.
- Mantén en tu mente todas las ventajas de dejar de fumar, tanto para tu salud y apariencia personal, como para los que te rodean. Mantén una actitud positiva; los beneficios son mayores.
- Cuando te sientas en tensión, trata de ocuparte, piensa en la manera de resolver tus problemas, y lo más importante es reconocer que fumar no te resolverá nada, todo lo contrario.
- Come regularmente. Si estás con hambre es más difícil suprimir los deseos de fumar.
- Empieza a ahorrar todo el dinero que antes gastabas en cigarrillos en una alcancía.
- Cuéntale a las personas que te rodean que has dejado de fumar, la mayoría de la gente te apoyará.
- Si alguna vez vuelves a fumar, no te sientas mal. La mayoría de las personas que dejan de fumar lo intentaron varias veces antes de dejarlo por completo. Simplemente deja de fumar una vez más.
- Si necesitas más ayuda, ve a la clínica, allí te darán algunas alternativas médicas que te pueden ayudar a alcanzar tu meta de dejar de fumar.

Marihuana

Hoja para entregar a cada participante

Marihuana

Contrariamente a las creencia de las personas jóvenes, la marihuana es una droga dañina, especialmente desde que su potencia ha aumentado en 275% en el último decenio. Para los que ahora consumen marihuana, los peligros son mayores y más serios que en 1960. Se ha demostrado que existe mayor cantidad de agentes cancerigenos en las personas que fuman marihuana que en las que fuman tabaco. Esto se debe a que las personas que fuman marihuana tratan de retener el humo en los pulmones la mayor cantidad de tiempo posible. Un sólo cigarrillo o pito de marihuana puede hacer tanto daño a los pulmones como cuatro cigarrillos de tabaco. Las drogas como la marihuana interfieren con la respuesta inmunológica del organismo a varias infecciones y enfermedades, lo cual te pone en riesgo de contraer enfermedades.



¿Qué es la marihuana?

La marihuana viene de una planta, *Cannabis sativa*, que crece en muchas partes del mundo. Es una droga compleja con más de 400 químicos, de los cuales el más importante es el THC (delta-9-tetrahidrocannabinol).

¿Cómo entra la marihuana en nuestro organismo?

Cuando se fuma, la marihuana viaja por la tráquea hasta los pulmones, donde el THC pasa a la sangre y, por lo tanto, a cada célula de nuestro cuerpo.

Cuando la marihuana se ingiere y digiere el proceso es más largo. Pasa al estómago, luego al intestino delgado y de ahí la absorbe la sangre. Como este proceso toma más tiempo que cuando se fuma, un gran porcentaje del THC se pierde.

El porcentaje de THC que absorbe el organismo es cinco veces mayor al fumar marihuana que al digerirla, lo cual indica que el porcentaje de THC en el cuerpo es mayor cuando se procesa en el sistema respiratorio que cuando se procesa en el sistema digestivo.

Cuando la marihuana se usa en combinación con el alcohol, el efecto de cada uno se combina y se multiplica, y es varias veces más dañino que si se tomaran solas. En este caso podríamos decir que 2 + 2 es igual a 6 en vez de 4.

Efectos de la marihuana

- Sinusitis
- Bronquitis
- Cáncer del pulmón
- Presión arterial alta
- Latidos del corazón acelerados

Al fumar marihuana, los latidos del corazón y la presión arterial suben hasta un 50%, dependiendo de la cantidad de THC que se absorba. Los ojos rojos en personas que fuman marihuana, son causados por la congestión de la esclerótica o parte blanca del ojo, lo cual indica cambios de la presión y de los vasos sanguíneos por la absorción del THC.

Discuta los efectos de la marihuana sobre la sexualidad masculina y femenina y pídales que razonen los efectos con usted.

Efectos de la marihuana en la sexualidad masculina

Disminuye la masculinidad

Las células del sistema reproductivo son muy altas en grasa, por lo tanto absorben y retienen más THC que las demás células en el cuerpo. Con el uso de marihuana las hormonas masculinas disminuyen. Estas hormonas son esenciales para el desarrollo de las características sexuales secundarias como los músculos prominentes, el crecimiento del vello, la voz gruesa.

Impotencia

Los hombres que fuman marihuana, u otro tipo de drogas, pueden llegar a tener problemas con el funcionamiento sexual. La marihuana consume testosterona, que es una hormona necesaria para el funcionamiento sexual.

Infertilidad

El uso de marihuana con frecuencia regular o alta, especialmente entre las edades de 12 a 17 años, puede disminuir o detener la producción de semen. Asimismo, hay estudios científicos que sugieren que puede haber cambios en los códigos genéticos que a su vez pueden resultar en efectos nocivos para el feto.

Efectos de la marihuana en la sexualidad femenina

Disminuye la feminidad en la mujer

A la inversa que los efectos del THC en los hombres, este compuesto aumenta los niveles de testosterona en la mujer. Las mujeres que usan marihuana pueden mostrar características masculinas como pelo en el pecho, en la cara y los brazos, y una disminución del tamaño de los senos. También puede aumentar el acné.

Infertilidad

Se ha demostrado que la marihuana puede interrumpir el ciclo menstrual e intervenir en la salud reproductiva y la fertilidad. El THC puede causar daños irreversibles al total de huevos almacenados en los ovarios que tienen todas las mujeres.

Complicaciones en el embarazo

El THC afecta el paso de los nutrientes a través de la placenta al feto y la mortalidad fetal es mayor. Además, hay numerosos estudios que indican que, entre las madres que usan marihuana, es más alto el número de bebés con defectos físicos y mentales. Si la madre que consume marihuana da pecho a su bebé, pasa el THC por medio de la leche.

BEST COPY AVAILABLE

¿Cómo se identifica a las personas que utilizan marihuana?

Se observan los siguientes cambios en las personas que usan marihuana:

1. Pasan de ser muy activas a pasivas, se ven como ausentes.
2. Baja el rendimiento escolar o la manera de desempeñar su trabajo.
3. Se vuelven antisociales y desconsideradas con los sentimientos de otras personas.
4. Tienen los ojos crónicamente rojos.
5. Descuidan su apariencia física.
6. Se vuelven paranoicas y defensivas a la más mínima crítica.
7. Descuidan sus responsabilidades diarias.
8. Pierden peso.
9. Reciben llamadas y tienen amistades misteriosas.

BEST COPY AVAILABLE

Mitos acerca de la marihuana

La marihuana no hace daño porque es una hierba natural.
¡FALSO! Muchas plantas son tóxicas, inclusive la marihuana.

La marihuana no causa efectos al dejarla de usar.
¡FALSO! La marihuana causa dependencia. Al dejar de usarla se producen náusea, diarrea, insomnio e irritabilidad.

La marihuana es menos dañina que el alcohol.
¡FALSO! Solo si una mordedura de tigre es considerada peor que una de león.

La marihuana de ahora es menos dañina que la de hace años atrás.
¡FALSO! La evolución de la agricultura demuestra que la potencia de la marihuana ha aumentado; además lleva agregados muchos herbicidas.

La marihuana no lleva a usar otras drogas.
¡FALSO! Todos los estudios indican que la marihuana utilizada en grandes cantidades, predispone a utilizar otras drogas.

El efecto de la marihuana sólo dura un par de horas.
¡FALSO! Los efectos sobre la comprensión, la coordinación motora, y los reflejos pueden durar casi tres días.

La marihuana aumenta la potencia sexual.
¡FALSO! Al contrario, la impotencia es un problema entre los hombres que usan la marihuana.

La marihuana abre la mente.
¡FALSO! La marihuana enturbia la mente, e interfiere con la memoria y con el proceso de tomar decisiones.

La marihuana alivia el estrés.
¡FALSO! La marihuana sólo posterga lo inevitable y puede causar depresión.

El uso de la marihuana está disminuyendo, porque el problema del uso de las drogas está desapareciendo.
¡FALSO! El uso de la marihuana ha decaído como resultado del aumento del uso de otras drogas como la cocaína.

BEST COPY AVAILABLE

Cocaína

Hoja para entregar a cada participante

Cocaína

La cocaína es una droga que no tiene límites ni respeto por nadie. Ha penetrado en muchas comunidades en los Estados Unidos. Se mete en nuestros hogares conquistando y dividiendo familias; entra en las escuelas, los corredores y los parques, en espera de que la juventud caiga en sus redes. Está en los trabajos y en las calles persiguiéndonos día y noche. Nos engaña, nos seduce, nos atormenta y esclaviza para luego matar a sus víctimas al azar.

Cada día miles de personas prueban la cocaína por primera vez. En los Estados Unidos, un total de casi 30 millones de personas admiten haberla usado. Se calcula que entre 5 y 10 millones de personas utilizan la droga por lo menos una vez al mes, y su uso sigue aumentando de la manera más destructiva: con el uso del "crack." El crack está ahora en todas las comunidades a disposición de adultos, jóvenes y menores; su costo es tan bajo que cualquier joven de edad escolar puede comprarlo.

¿Qué es la cocaína?

La cocaína es una droga extraída de la hoja de la coca, que es, a su vez, una planta que se cultiva muy fácilmente en los Andes, principalmente en Bolivia, Colombia y Perú. Es una sustancia química denominada alcaloide y es familia de la nicotina, de la cafeína y de la morfina. Con 200 libras de hojas de cocaína se producen 2 libras de coca pura. La cocaína se destila hasta producir una pasta o extracto, que se calienta con ácido clorhídrico para producir el clorhidrato de cocaína. Este se almacena para que las personas narcotraficantes la puedan transportar y vender. La cocaína se diluye en azúcar, sal, anfetaminas, procaína o benzocaína, ácido bórico, quinina-estricnina, y otros compuestos.

El efecto de la cocaína varía inmensamente y está relacionado con su pureza que puede ir desde 5% hasta 80%. Este aspecto de pureza es el aspecto más peligroso en relación con el uso de la droga.

Los efectos de la cocaína en nuestro organismo

La cocaína es un anestésico local que adormece la membrana mucosa de la boca, vagina, recto y ojos. Es también un estimulante del sistema nervioso central, posiblemente el más potente. La sensación de estímulo que produce la cocaína probablemente venga de la activación de las células del cerebro, que emiten un mensaje químico o neurotransitivo por medio de la dopamina. La dopamina está asociada con el placer y la sensación de estar alerta.

Hay estudios que indican que las personas adictas a la cocaína anteponen la droga a la comida, las relaciones sexuales, la familia y las amistades. La cocaína engaña al cerebro haciéndole sentir placer como si fuera comida o sexo.

El uso crónico de cocaína lleva paulatinamente a la depresión, la cual baja el grado de energía y hace que desaparezcan las emociones y el interés por el sexo, entre otros. La cocaína es una de las drogas que causa más adicción, puesto que cada vez que una persona deja de consumir cocaína experimenta una convulsión muy grande, para evitarlo trata de usar más droga. Se han hecho experimentos con monos que han demostrado que al dejar que se adiccione y consuma toda la cocaína que desee, su compulsión por ingerir la droga es tan grande que termina matándose, sin ninguna capacidad para detenerse.

No hay ninguna duda de que en los seres humanos la droga produce una gran compulsión por usar más droga. Las personas adictas a la cocaína que dejan de tomar su dosis experimentan síntomas como antojos, irritabilidad extrema, actitud de aburrimiento, mucha pereza y sueño.

Como todas las drogas, la cocaína afecta a las personas de diferente manera. La velocidad y la probabilidad de llegar a tener adicción a la cocaína es diferente en cada individuo, pero es definitivamente más alta para las personas que, además, tienen problemas con el alcohol. Por lo menos 80% de las personas adictas a la cocaína provienen de familias con historia de alcoholismo.

Cont.

(Cont.)

¿Cómo se consume la cocaína?

Por inhalación:

Esta es la forma más común. Generalmente, se hace una línea con el polvo y se usa un tubo o una cuchara para facilitar la inhalación. El efecto se siente rápidamente, como en 2 minutos, y dura entre 20 y 30 minutos.

Inyección intravenosa:

El polvo de cocaína se mezcla con agua, se pone en una jeringa y se inyecta directamente en una vena. Algunas veces se mezcla con heroína y se llama "bola rápida" (*Fastball*). El efecto de la cocaína inyectada es inmediato (15 segundos) y dura aproximadamente 10 minutos.

Inhalación del humo:

La cocaína solida se mezcla con éter para formar una pasta que se calienta para que se evapore; se respiran los vapores. También se puede poner en una pipa en la que se mezcla con licor y se inhalan los vapores. El efecto de este método dura aproximadamente 10 minutos.

Cocaína crack

Crack es cocaína vendida en forma de pequeños cristales de sal; difiere de la cocaína de tres maneras:

- Se fuma en vez de inhalarse, lo cual lleva a una reacción más rápida que la cocaína (sólo 10 segundos), pero sólo dura entre 5 y 10 minutos.
- Debido a que se fuma, el efecto es más fuerte porque llega más rápido al cerebro.
- Crack es menos cara que la cocaína y es por eso que más gente tiene acceso a esta droga.

(Cont.)

¿Cómo se identifica a las personas que usan cocaína?

Cambios psicológicos:

Los cambios psicológicos dependen de cuánto se ha usado esta droga, la dosis y el grupo de amistades que se tienen. En general, produce efectos como depresión, ansiedad intensa, confusión, alucinaciones, irritabilidad, sordera, pérdida de la capacidad de concentración, tendencia a mentir, abandono de las actividades normales, paranoia y enfermedad mental parecida a la esquizofrenia.

Cambios fisiológicos:

Los principales efectos fisiológicos son causados por una fuerte estimulación del sistema nervioso central; también son consecuencia del daño a los vasos sanguíneos que afecta el sistema circulatorio. Otros cambios son insomnio, fatiga, sudor frío, palidez, pérdida de peso, dolores de cabeza, impotencia sexual, vómitos y pupilas dilatadas.

Daños causados por la cocaína a diversos órganos

Daño nasal: La inhalación de cocaína causa sangramiento y destrucción de la cavidad nasal.

Convulsiones: La cocaína inhalada causa lesiones serias en el cerebro que pueden ser fatales.

Irregularidades cardíacas: La cocaína y el crack pueden dar origen a un fuerte ataque cardíaco que puede causar la muerte.

Un mensaje especial a las mujeres

- Un tercio de las personas que usan cocaína son mujeres.
- De cada 100 mujeres embarazadas, 10 usan cocaína.
- Las mujeres que usan cocaína tienen más probabilidades de tener abortos espontáneos que las que no usan cocaína.
- El uso de la cocaína aumenta los riesgos de un ataque al corazón durante el embarazo.
- Hay nuevas investigaciones que demuestran que el uso de cocaína podría aumentar la probabilidad de tener bebés con defectos físicos y mentales.
- Es más probable que las madres que usan cocaína tengan bebés también adictos y sean víctimas de abuso infantil.

Mitos acerca de la cocaína

La cocaína no hace daño cuando es inhalada por la nariz.
¡FALSO! La cocaína es mortal. Puede causar un ataque al corazón al margen de la forma en que se use.

La cocaína no es adictiva.
¡FALSO! El efecto de la cocaína en el cerebro crea un deseo incontrolable por más droga.

La cocaína no es tan adictiva como la heroína.
¡FALSO! La adicción a la cocaína es tan seria como la adicción a la heroína o tal vez más.

Las personas adictas a la cocaína se recuperan más rápido que las adictas a la heroína.
¡FALSO! Los adictos a la cocaína se imaginan que ya sobrepasaron la adicción y se sienten mejor. Esto les da una falsa confianza en sí mismos.

La cocaína te hace trabajar y producir más.
¡FALSO! La cocaína da una falsa sensación de que se ha rendido más, pero esto también es sólo una ilusión que hace sentir una falsa confianza.

La cocaína incrementa la potencia sexual.
¡FALSO! Hay estudios que demuestran que 60% de las personas ejecutivas que usan la cocaína buscan ayuda por problemas relacionados con su vida sexual.

Las mujeres que utilizan la cocaína no pueden quedar embarazadas.
¡FALSO! Aunque la cocaína algunas veces causa ausencia del período menstrual, esto no quiere decir que la mujer no es fértil.

La cocaína es buena para controlar el peso.
¡FALSO! El uso de cocaína puede llevar a una malnutrición y a deficiencia de vitaminas.

Cont.

(Cont.)

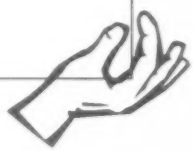
La cocaína puede aliviar la depresión muy grave.

¡FALSO! La profunda depresión que se siente después de un "vuelo" con cocaína puede incluso convertir al individuo en un suicida potencial.

La cocaína es muy cara para la mayoría de las personas jóvenes.

¡FALSO! El costo de la cocaína ha bajado por su alta distribución. Una porción de crack se puede comprar por menos de $10.00.

Las personas que intercambian jeringas contaminadas mientras se inyectan drogas pueden contraer el SIDA; también así se transmiten la hepatitis y la meningitis.



Ejercicio: Ten fuerzas para decir que "no" a las sustancias dañinas para tu cuerpo

Objetivos

Ayudar al grupo a sobrellevar los problemas, ya que esto es la causa más frecuente de que se inicien en vicios.

Proveerles de herramientas que, con práctica, les sirvan para negarse a usar drogas, alcohol o tabaco.

Material

Hojas de papel grandes

Marcadores

Tiempo

30 minutos

Procedimiento

1. ¿Cuáles son tus problemas? Con sus estudiantes, haga una lista de razones por las cuales una persona llega a usar drogas, considerando que este es un proceso gradual. Sugiérales que a veces las drogas son un escape a problemas que la juventud piensa que no pueden resolver, o cuyas consecuencias no pueden soportar.
2. Comparta con el grupo el significado del *estrés*: Es la reacción del cuerpo a amenazas, percibidas o reales. Comente cómo algunas veces los pensamientos crean problemas ficticios o reacciones en el organismo. Ejemplos: Cómo la sola idea de ir al dentista produce nerviosismo y estrés; la reacción que nos causan algunos alimentos, que tan solo de pensarlo se nos "hace agua la boca" (reacción del cuerpo a un estímulo mental).
3. Señale que identificar las causas del estrés es el primer paso para aprender a controlarlo. Pida las respuestas a la siguiente pregunta: ¿Qué te causa estrés y cómo reacciona tu organismo? Utilice la siguiente lista de inventario personal.

Hoja para entregar a cada participante

El estrés

Manifestaciones físicas:

- Aceleración del pulso
- Palmas de las manos sudadas
- Tensión muscular
- Dolor de estómago
- Rechineo de dientes
- Movimiento constante de los pies o dedos de la mano contra el piso o una mesa

Manifestaciones psicológicas:

- Reducción de la habilidad de concentrarse
- Preocupación por eventos a ocurrir en el futuro (por lo que va a pasar)
- Depresión o ansiedad; sensación de estar ausente
- Pérdida de la memoria
- Sensación de estar atrapado

Manifestaciones del comportamiento:

- Llanto sin razón
- Enojo constante
- Ausente de actividades sociales o familiares
- Accidentes frecuentes sin razón aparente
- Sueño intranquilo o aumento del uso de drogas y alcohol

Síntomas de cansancio y hastío:

- Necesidad de estar siempre activo
- Rigidez en cualquier posición
- Incapacidad para relajarse
- Pérdida del sentido del humor (la chispa o el buen humor)

Ejercicio: Respiración

Objetivo

Ayudar al grupo a aprender a relajarse y a entrar en contacto con su persona.

Ayudarles con los ejercicios de respiración para entrar en contacto con sus sentimientos reales.

Materiales

Ninguno

Tiempo

5 minutos

Procedimiento

1. Pregúntele a la clase si se acuerdan haberse enojado alguna vez o que hicieron algo de lo cual después se arrepintieron. Convérseles por unos minutos del beneficio de poder pensar las cosas un poco antes de reaccionar.
2. Hágales practicar el siguiente ejercicio:

   Respiren hondo, contando hasta cuatro y expandiendo el estómago lo más que puedan y hasta llenar los pulmones. Después dejen salir el aire contando también hasta cuatro. Deténganse un momento al final de la exhalación. Repitan el ejercicio unas cinco veces. Ahora vuelvan a hacer lo mismo mientras se repiten en su mente: "siento una tranquilidad completa." Repítanlo de nuevo cinco veces diciendo "siento una tranquilidad completa." Esto les ayudará a aclarar su mente.
3. Dígales que desde ahora, antes de tratar de decir algo, se pregunten, *¿estoy en condiciones de expresar lo que me molesta de una manera tranquila y relajada?* Si la respuesta es *no*, deben hacer unos cuantos ejercicios de respiración más. Sugiérales que tal vez quieran caminar un poco para refrescarse, y después volver a pensar en la situación que tanto le molesta y sólo después que se puedan decir honestamente que sienten tranquilidad y que su mente está clara, entonces deben hablar.

4. Sugierales que practiquen los ejercicios de respiración antes de tomar una decisión importante. Durante el transcurso del ejercicio deberán preguntarse *¿Qué es lo que más me conviene hacer en esta situación?*
5. Para finalizar, pregúnteles qué otras maneras saludables conocen de solucionar los problemas de estrés en su vida.

Cómo decir "NO"

Presente la siguiente actividad indicando que muchas veces sentimos presión de nuestras amistades y familiares. A menudo, las presiones negativas de nuestras amistades o colegas nos pueden llevar a actuar en contra de nuestros propios principios. Generalmente, actuamos así solamente para poder ser parte del grupo, o simplemente porque no sabemos negarnos a lo que nos piden las amistades. Esta actividad le ayudará a su grupo a prepararse para decir "NO" con creatividad y convencimiento.

Ejercicio: Cómo decir "NO"

Objetivo

Aprender a hacer valer las decisiones que cada persona toma.

Aprender a decir NO con confianza y seguridad.

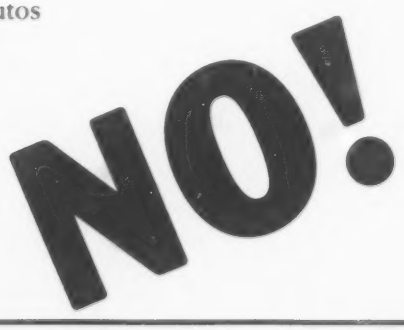
Materiales

Tarjetas de cartulina de tamaño mediano

Lápices para cada participante

Tiempo

30 minutos



Procedimiento

1. Distribuya las tarjetas de cartulina e indique al grupo de participantes que escriban los argumentos que podrían usar sus amistades para convencerles de que hagan algo con lo cual no están de acuerdo o no quieren hacer. Un ejemplo puede ser el tratar de convencerles de usar drogas; también se puede presentar otra situación en general, como la de aceptar la invitación a una fiesta. Puede darles los siguientes ejemplos:

   "No seas idiota, nos vamos a divertir muchísimo."

   "No me decepciones, hazlo por nuestra amistad."

   "No seas gallina y vamos a la fiesta."

   Recoja las tarjetas con los ejemplos.

2. Pida seis personas voluntarias para el siguiente paso. Una de las seis personas tomará el tiempo y otro anotará las respuestas según se indica más adelante. Divida a el resto de las personas voluntarias en dos equipos, y empiece a leer los argumentos de las tarjetas que llenó el grupo.

3. A continuación, los equipos tendrán 30 segundos para responder al argumento de modo que la otra persona no tenga más opción que aceptar la decisión. Por ejemplo:

   Argumento: "No seas gallina y vamos a la fiesta."

   Respuesta: "No, yo puedo decirte lo que quiero y una gallina no puede."

   Argumento: "No me decepciones, hazlo por nuestra amistad."

   Respuesta: "Si fueras realmente una buena amistad, no me pedirías que hiciera algo que sabes que no es bueno para mí."

   Argumento: "No seas idiota nos vamos a divertir muchísimo."

   Respuesta: "Las personas que te quieren no te fuerzan con insultos."

4. Déles la oportunidad de responder de la manera más creativa y convincente posible. Por medio de aplausos el resto del grupo decidirá quién dio la mejor respuesta; la mejor respuesta se pegara en la pared para que la vea todo el mundo.

5. Termine el ejercicio sugiriendo que tengan siempre mentalmente preparadas buenas respuestas para diferentes situaciones. De esa manera cuando sea necesario podrán contestar rápidamente con seguridad y eficacia y no los tomarán por sorpresa.

Ejercicio: La ayuda está al alcance del telefóno

Objetivo

Hacer entender al grupo que pedir ayuda es algo muy inteligente de lo cual no se deben avergonzar.

Material

Todo material que pueda conseguir con información acerca de dónde o cómo conseguir ayuda relacionadas con el abuso de sustancias dañinas. Por ejemplo: la guía telefónica, periódicos, folletos relacionados con el tema y otros.

Tiempo

20 minutos

Procedimientos

1. Indique al grupo que elaborarán un directorio personal de organizaciones comunitarias, profesionales y amistades. En él incluirán los nombres y números telefónicos a donde podrán llamar para hablar de cualquier problema. Indíqueles que anoten también los números telefónicos nacionales de líneas directas para ayuda a las personas con problemas.
2. Haga que el grupo investigue los diferentes programas de rehabilitación. ¿Qué tipo de programas de rehabilitación existen? ¿Cuál es el costo de la rehabilitación? ¿Quién paga por estos servicios? ¿Cómo las personas pueden entrar a un programa de desintoxicación? ¿Cuánto tiempo toma para que una persona se desintoxique? Déles algún tiempo para completar esta tarea de investigación (una o dos sesiones) y para traer sus directorios con el fin de que intercambien la información entre el grupo.
3. Un tema de discusión puede ser el hecho de que el mayor obstáculo que tiene una persona adicta a cualquier droga para su recuperación es reconocer su problema. ¿Por qué las personas adictas tienen tanto problema para enfrentar la verdad? ¿Quién podría ayudarlas? ¿Cómo reaccionarías tú si sospecharas que alguna amistad tuya o familiar está usando drogas?

Ejercicio: Termine esta seccion con el siguiente poema

Objetivo

Poema para que el grupo memorice y reflexione.

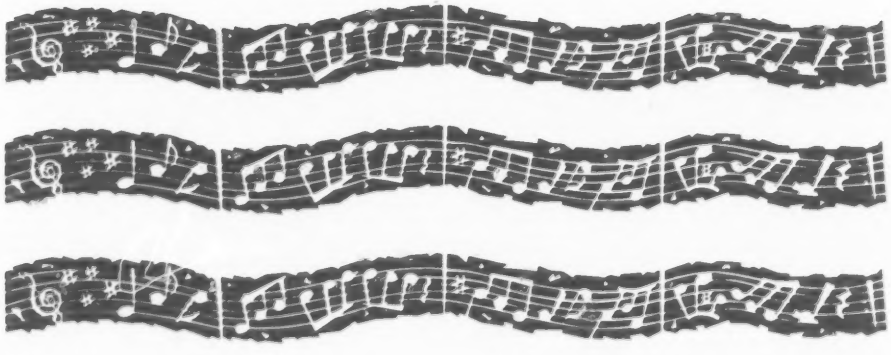
Materiales

Un aparato de música.

Cassete o disco compacto con música instrumental suave.

Tiempo

5 minutos



Procedimiento:

Ponga la música y lea este poema lentamente

Promises, Promises:

Drugs promise to help you mingle and mix.
but they make you a loner and search of a fix.

Drugs promise to mellow you, to help you relax.
but they jangle your nerves like some high screeching sax.

Drugs promise to make you feel sexy and cool,
but they make your eyes red and you sweat and you drool.

Drugs promise to help you stay up for that test
but they just jazz you up till you are wired and stressed

Drugs promise to give you big biceps real soon,
but each bicep deflates like a cheap, ripped balloon

Drugs promise to bring you gold medals and wealth,
but they strip you of friends and strip you of health

Drugs promise to bring you an Einsteinish brain,
but they swallow your thoughts and replace them with pain.

Drugs promise to make you feel and seem older by years,
but they just age your organs and fill you with fears.

Drugs promise to fill your pockets with cash,
but they burn up your values and turn them to ash

Drugs promise to erase all your problems, and more,
but they may leave you dead on some cold, back room floor.

Salud Mental

Unidad 8

Salud Mental

Objetivos

- Definir qué es la salud mental
- Descubrir las formas de ayudar a otras personas a lograr su salud mental
- Detectar las señales de advertencia de una persona con trastornos mentales
- Explicar los diferentes tipos de enfermedades mentales, los síntomas y los tratamientos apropiados

Actividades

- Rompehielos: Recuerdos del pasado
- Datos acerca de la salud mental y las enfermedades mentales
- Tipos de enfermedades mentales
- Enfermedades depresivas
- Tratamiento de las enfermedades emocionales y mentales

Rompehielos: Recuerdos del pasado

Objetivo

Esta actividad permite al grupo reflejar los cambios de actitud que hayan tenido frente a varios aspectos de su vida y para que vean cuánto recuerdan.

Material

Copias de "Recuerdos del pasado" para cada participante.

Se pueden agregar preguntas dependiendo del interés personal del grupo o del mensaje que se quiera transmitir.

Tiempo

15 minutos

BEST COPY AVAILABLE

Procedimiento

- Reparta una copia del ejercicio "Recuerdos del pasado" a cada participante.
- Déles 10 minutos para que llenen su hoja. Observe al grupo para ver si terminan antes del tiempo asignado.
- Divida al grupo en parejas y pida que discutan las preguntas por cinco minutos entre las parejas. A continuación dirija un debate con todo el grupo.

Hoja para entregar a cada participante

Recuerdos del pasado

Mi clase favorita del pasado año escolar fue _____,
pero este año es _____.
El año pasado me gustaba mucho ver el programa _____
en la televisión, pero este año me gusta más _____.
El peor problema que tuve el año pasado fue _____
_____
_____;
ahora es _____.
Yo no sabía que _____,
pero ahora sé _____
_____
_____.
Por años me preocupé de _____,
pero ahora sé que _____.
Mi mayor deseo era _____,
ahora es _____.
Cinco años atrás mi mejor amistad _____,

Cont.

(Cont.)

ahora es _____.

Mi padre o madre siempre hacían _____

_____

_____,

y ahora _____.

_____

Datos acerca de la salud mental y las enfermedades mentales

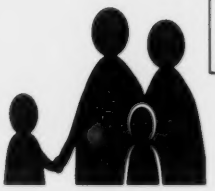
En hojas de papel grande o en un pizarrón, escriba las opiniones que tiene la clase acerca de la salud mental. Escriba todas las palabras claves que mencionen.

- ¿Qué es la salud mental?
- ¿Cómo podemos ayudar a otras personas a lograr la salud mental?

Hoja para entregar a cada participante

¿Qué es la salud mental?

La salud mental puede tener diferentes significados para diversas personas. El amor propio, la capacidad de sentir compasión por nuestra persona y por otras personas son elementos importantes de la salud mental. Sin embargo, las personas sanas entienden que no pueden ser perfectas ni pueden significar todo para los demás. También experimentan una amplia gama de emociones incluyendo tristeza, enojo y frustración, así como alegría, amor y satisfacción. Mientras ellas por regla general pueden resolver los retos y los cambios que presenta el diario vivir, pueden buscar ayuda si tienen dificultad frente a problemas serios y períodos de transiciones complejas. Ejemplo de estas son la pérdida de seres queridos, dificultades materiales, problemas escolares, la jubilación, y otros.



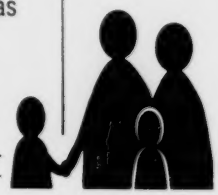
Hable con la clase sobre el tema de salud mental. Después de que tengan claro el significado de salud mental, escriba en la pizarra o en hojas de papel grandes las ideas que tenga el grupo acerca de cómo se puede ayudar a otras personas a lograr su salud mental.

Hojas para entregar a cada participante

¿Cómo podemos ayudar a otras personas a lograr una salud mental?

Hay varios pasos que deben seguirse para mantenerse mentalmente saludable. Por ejemplo,

- Cuando reducimos nuestro propio nivel de tensión, ayudamos a las demás personas a relajarse.
- Cuando somos serviciales y actuamos extrovertidamente comunicamos estas actitudes a las demás personas.



Sugerencias

Adopta un enfoque realista.

- Si tienes que hacer un trabajo, hazlo sin incomodar a las demás personas.
- Acepta retos, hazte cargo de la situación, fíjate metas.
- Ten tus metas presentes y considérelas como parte integral de un objetivo mayor.
- Llega a un acuerdo con quienes no compartan tus puntos de vista; en cada caso recuerda que todo el mundo también tienen derecho a expresar sus opiniones.
- Solicita cooperación en lugar de crear antagonismos.
- Sugiere una reunión informal para estimular la cooperación y llegar a un acuerdo donde todos puedan participar sanamente.

Cont.

(Cont.)

Aprende a reconocer y a expresar tus sentimientos

- Procura no calificar los sentimientos como "buenos o malos", ya sean los tuyos o los de las demás personas. Es humano tener una variedad de sentimientos.
- Es importante expresar los sentimientos tan pronto como sea posible, de una manera y en un lugar adecuados. Los sentimientos reprimidos pueden resultar en enojo y depresión. Por ejemplo, si te sientes incómodo o ignorado y reprimes tus sentimientos, es probable que más tarde desquites tu rabia con otras personas.
- Investiga por qué tienes enojo y expresa tus sentimientos lo más calmadamente posible. También puedes conversar de la situación con alguna persona sensata y de confianza, juiciosa, una amistad, un médico, pariente, o un maestro o consejera.
- Las medidas anteriores te ayudarán a pensar con más claridad, a controlar tus sentimientos adecuadamente, y a comprender mejor los sentimientos ajenos.

Procede paso a paso

- Para escapar de la sensación de que estás atrapado o atrapada, da el primer paso y busca una solución; sentirás orgullo de tu propia habilidad para manejar la situación.
- Al canalizar tus tensiones y enojos hacia metas dignas, y una vez que las alcances, te sorprenderá cuánto control tienes sobre tu vida. Estarás en control.

Situaciones que debes poder reconocer

Hable con la clase de aquellas situaciones que debemos aprender a reconocer. Indíqueles que aunque hagamos un gran esfuerzo por evitarlo, tendremos períodos de frustración e infelicidad. Por lo general, con un poco de tiempo, se vence la aflicción. Pero deben aprender a reconocer cuando los problemas propios o los de nuestros seres queridos son demasiado difíciles para que los resuelvan sin asistencia. Podemos ayudarnos y ayudar a nuestros familiares y amistades, si reconocemos cuándo debemos pedir ayuda profesional.

Hágales notar que durante un período de crisis, estas personas deben estar acompañadas y evitar la soledad. En muchas ocasiones esta es la mejor ayuda que pueden ofrecer a la persona que sufre.

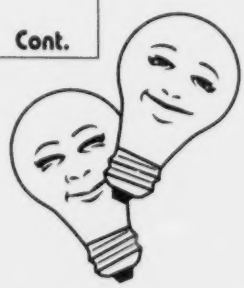
Hojas para entregar a cada participante

Algunas señales de advertencia incluyen

Ansiedad indebidamente prolongada

- Ansiedad desproporcionada por alguna razón o causa que se puede identificar.
- Ansiedad continua y profunda: es un estado continuo de tensión y miedo al que se une una causa tras otra.
- Una ansiedad que no sólo causa angustia mental sino que puede conducir a problemas físicos.

Cont.



(Cont.)

Depresión prolongada o grave

- La depresión afecta gravemente el pensamiento, los sentimientos y el comportamiento.
- Algunos síntomas de depresión son los sentimientos de insuficiencia, incapacidad y desesperación, el pesimismo indebido y la pérdida de confianza en tu persona.
- Los cambios en el comportamiento normal son señales importantes de que se está perdiendo el control sobre la depresión, y de que debe conseguirse ayuda profesional.
- Los individuos con depresión frecuentemente se alejan de las amistades con quienes normalmente se sienten bien, de sus seres queridos, y de sus ocupaciones y aficiones habituales.
- Cambian los hábitos de alimentación y sueño.
- A veces experimentan pérdida de apetito e insomnio; otras veces se come de más y se duerme mucho.
- Otros síntomas de depresión incluyen falta de energía, cansancio crónico, disminución del rendimiento en la escuela, en la casa y en el trabajo, así como la pérdida de interés sexual.
- Hay propensión a pensar en el suicidio como una solución a los problemas.

Cambios bruscos de estado de ánimo y comportamiento

- Los cambios en el estado de ánimo y en el comportamiento reflejan serios cambios en los hábitos normales de un individuo o de su manera de pensar.
- Los cambios frecuentes o regulares de altas y bajas, ya sean graduales o bruscos también pueden estar señalando un trastorno anímico.

Síntomas físicos causados por tensión

- Algunos trastornos orgánicos y quejas pueden no tener una causa física sino psicológica, como el dolor de cabeza diario, la jaqueca causada por tensión, las náuseas, ciertos dolores y otras quejas.
- Sólo el personal de salud puede determinar si la causa de esos síntomas es angustia o se deben a un trastorno físico.
- Si cualquiera de las señales de advertencia ya mencionadas es grave o persistente, puede ser que se necesite ayuda profesional. Frecuentemente los síntomas pueden aliviarse al identificar la verdadera causa del problema.

Revise con el grupo los tipos de enfermedades mentales que se describen a continuación. Pida a una persona del grupo que vaya anotando en la pizarra o rotafolio las características que más les llamen la atención de cada patología. Cuando hayan terminado pueden entregar las hojas de trabajo.

Tipos de enfermedades mentales

Hojas para entregar a cada participante

Trastornos esquizofrénicos

Aproximadamente 3 millones de personas en los Estados Unidos sufrirán alguna forma de esquizofrenia. Este tipo de enfermedad mental tan compleja y extremadamente enigmática es particularmente incapacitante, y frecuentemente interfiere con la habilidad de trabajar, de relacionarse con otras personas y de atender a nuestra persona misma.

Generalmente los síntomas de esquizofrenia se detectan hacia el final de la adolescencia o al principio de la madurez, pero también pueden comenzar más tarde en la vida. Los síntomas son muchos y variados, y no todas las personas experimentan los mismos síntomas. Estos pueden incluir:

- Delirios (creencias falsas, en ocasiones de naturaleza paranoica, que hacen creer al individuo que se le persigue o que está en peligro).
- Alucinaciones (se escuchan voces que no existen).
- Forma de hablar desconectada o incoherente.
- Alejamiento del mundo exterior (aislamiento), y actividades psicomotoras anormales (mecerse, caminar de un lado a otro de la habitación, o permanecer inmóvil por períodos de tiempo).

De las personas que experimentan un episodio de esquizofrenia, 25% se recuperarán totalmente; sin embargo, esta es una enfermedad crónica para casi todas las personas. Aproximadamente 25% nunca recuperan su habilidad de funcionar y 50% experimentarán incapacidad intermitente y la enfermedad por el resto de su vida.

Con el objeto de obtener el tratamiento más adecuado, es esencial obtener un diagnóstico preciso de una persona calificada, ya que otras condiciones psicóticas (las inducidas por drogas tales como el LSD o PCP, las manías, la depresión, y los trastornos cerebrales orgánicos) pueden tener síntomas similares a los de la esquizofrenia.

Cont.

(Cont.)

Trastornos del humor

La depresión, la manía o un trastorno bipolar que se caracteriza por ciclos de depresión y de manía, se conocen como trastornos del humor. Se estima que los trastornos del humor afectan a 10 millones de adultos en los Estados Unidos cada año. Los trastornos depresivos cambian la manera de pensar, sentir y comportarse de las personas de la siguiente manera:

- A diferencia de una "baja" normal en el humor que todas las personas experimentamos en un momento u otro, la depresión grave se prolonga y se hace más pronunciada que lo que justifican los eventos de la vida diaria.
- Interfiere con la habilidad de pensar, de concentrarse y de disfrutar de los placeres normales de la vida.
- Las personas con depresión se sienten desesperanzadas e inútiles, insisten en pensar en la muerte y en morir, y pueden presentar conductas suicidas.
- Algunas personas experimentan episodios depresivos, que son principios de síntomas que pueden ser graves y producir incapacidad. Otras, pueden continuar funcionando pero se sienten deprimidas y sin ánimo todo el tiempo; ésta condición se llama **distimia**. Los episodios maníacos se caracterizan por:

- Expresiones de júbilo
- Irritabilidad
- Autoestima o amor propio exagerado
- Cambios bruscos del tema de conversación
- Hiperactividad
- Menos necesidad de dormir
- Conversación en voz muy alta
- Y al igual que la esquizofrenia, una persona con distimia puede experimentar ilusiones y alucinaciones

Los individuos que sufren de trastorno bipolar, también conocido como enfermedad maníaco-depresiva, fluctúan entre episodios de excitación y manía y de depresión profunda. Los síntomas pueden ser graves, o relativamente leves; estos últimos se llaman también **ciclotimia**.

Cont.

(Cont.)

Trastornos por ansiedad

A pesar de que la ansiedad es una parte normal y necesaria de la vida, cuando llega a un nivel grave en que la persona no la puede controlar, puede conducir a un trastorno mental. La ansiedad es un síntoma destacado tanto de la esquizofrenia como de los trastornos del humor. Sin embargo, si se considera dentro de otros grupos de trastornos, la ansiedad es el síntoma principal. Los trastornos por ansiedad afectan cada año a 8,3% de la población, aproximadamente 13 millones de personas. Hay diversas formas de ansiedad. Los trastornos por ansiedad generalizada se caracterizan por:

- Nerviosismo
- Irritabilidad
- Tensión
- Transpiración
- Fuertes latidos del corazón
- Pulsaciones rápidas
- Inquietud
- Tener los "nervios de punta"
- Insomnio

Además de una variedad de otros síntomas

Los síntomas persisten por un mes o más. Las personas que sufren de pánico o son víctimas de ataques de pánico repentinos sin justificación obvia presentan las siguientes características:

- Sienten mucho miedo
- Piensan que se van a morir
- Sufren palpitaciones y mareos
- Dolores de pecho
- Sensación de irrealidad
- Otros síntomas

Este trastorno puede limitarse a unas cuantas semanas o meses y repetirse varias veces o ser continuo. Aunque el ataque mismo dura solo unos minutos, la persona que lo sufre teme quedarse sola o salir de la casa por temor a la sensación de desamparo o a la pérdida de control que acompaña al pánico.

Cuando estas situaciones se repiten frecuentemente y las actividades normales se limitan cada vez más, el trastorno se llama **Agorafobia**. Esta es la más incapacitante de las fobias, que también se considera como trastornos de ansiedad. Algunas personas que sufren de agorafobia llegan a sentir tanto miedo que no salen de su casa a veces por años.

Cont.

(Cont.)

Otros tipos de fobia

Fobia simple

Es el miedo persistente e irracional a algún objeto, actividad o situación especial. Por ejemplo, fobia a la altura, al agua, a los espacios cerrados, etc.

Fobias sociales

Consisten en el miedo irracional de humillarse o desconcertarse en público.

Trastornos postraumático por tensión

Es una reacción a un evento psicológicamente traumático. El combate, la guerra, los bombardeos, las violaciones, las inundaciones y la tortura son ejemplos de este tipo de experiencia. Los síntomas incluyen:

- Revivir el evento
- Poco interés en actividades exteriores
- Problemas de memoria
- Insensibilidad con otros
- Insomnio
- Pérdida de concentración

Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)

Este es un trastorno de ansiedad que incluye pensamientos repetitivos y comportamientos difíciles o imposibles de controlar. Las personas que sufren de TOC frecuentemente se sienten obligadas a repetir ciertos gestos o ritos, como comportarse de manera especial un determinado número de veces, para alejar un cierto daño, a pesar de que saben que ese comportamiento es ilógico. Dos ritos de los más comunes son:

- Lavarse las manos constantemente por miedo de contaminarse o contaminar a alguien.
- Por temor de hacer daño a otras personas, por ejemplo atropellar a alguien con un automóvil, detienen su vehículo repetidamente para ver si yace alguna víctima muerta en el camino.

Cont.

(Cont.)

Trastornos de la personalidad

El individuo que sufre un trastorno de la personalidad demuestra una falla general en cuanto a su ajuste a las normas aceptables de comportamiento de la sociedad y es incapaz de establecer relaciones sociales adecuadas. Son características de estos trastornos las pautas rígidas y profundamente arraigadas, carentes de función, en cuanto a relacionarse, percibir y pensar. Los trastornos de la personalidad que generalmente se manifiestan en la adolescencia o antes, son frecuentemente menos obvios en la edad mediana o en la vejez. Estas características relacionadas con la edad son especialmente válidas con respecto a un individuo con personalidad antisocial que continuamente se encuentra en problemas sociales o legales, y parece beneficiarse poco del castigo de sus padres o de la sociedad.

Las características de personalidad dudosa se manifiestan en cambios bruscos del humor, relaciones interpersonales inestables, y propensión a acciones impredecibles que pueden ser dañinas para el enfermo mismo.

Un individuo con personalidad paranoica, por regla general, muestra una actitud de sospecha infundada, envidia, celos y necedades hacia otras personas. Creer que las demás personas le toman ventaja, se aprovechan, aún cuando haya pruebas de lo contrario.

Enfermedades depresivas

En esta sección de la unidad trate con el grupo las enfermedades depresivas. Explíqueles los puntos fundamentales que se describen a continuación. Es importante que el grupo comprenda que las enfermedades mentales no son motivo de vergüenza y que no deben juzgar a nadie que las padezca.

Hoja para entregar a cada participante

- **Las enfermedades depresivas son un problema grave de salud pública** y tienen un alto costo. Se estima que el costo económico de estas enfermedades durante 1990 en los Estados Unidos fue de $30 a $44 millones de dólares. En términos de sufrimiento humano es incalculable. La depresión afecta la vida de 17,6 millones de personas en los Estados Unidos, además de los millones de familiares y amistades.
- **Muchas personas sufren sin necesidad.** A menudo no se da tratamiento para las enfermedades depresivas. A pesar de que existen tratamientos eficaces para la depresión, sólo una de cada tres personas que padecen depresión reciben tratamiento adecuado.
- Las razones por las que estas personas **no reciben tratamiento** adecuado:
  - ▲ No reconocen los síntomas.
  - ▲ Se creen que los síntomas son sólo "debilidades" personales.
  - ▲ Los síntomas producen tanta incapacidad que la persona deprimida no tiene la energía para buscar la ayuda que necesita.
  - ▲ No se diagnostican los síntomas correctamente, y por lo tanto, se da el tratamiento incorrecto.
- **Las enfermedades depresivas son graves.** La depresión afecta no sólo la mente sino todo el organismo. Las depresiones graves afectan el funcionamiento de todo el cuerpo, incluyendo las emociones, el pensamiento y el comportamiento. Las depresiones van más allá de un período de melancolía o el sufrimiento causado por la muerte de un ser querido.

Cont.

(Cont.)

- **Los síntomas de la depresión pueden incapacitar al individuo,** y tienen síntomas que pueden durar meses y a veces años. Estas enfermedades cambian a la persona. Algunos de los síntomas son tan incapacitantes que interfieren con la habilidad del individuo de funcionar normalmente. Hay personas que sufren de depresiones graves y no pueden comer o no se pueden levantar de la cama. Se piensa que muchas de las personas que se han hospitalizado por depresión, a la larga se suicidan porque no encuentran salida: es como estar en un túnel.
- **Las enfermedades depresivas se presentan de varias maneras**. Algunas personas sufren un episodio depresivo una sola vez en su vida, mientras otras tienen episodios repetidos de depresión. Otras aun tienen síntomas crónicos continuos.
- Las depresiones **tienen ciclos** en donde cambian los estados emocionales. Casi dos millones de personas tienen ciclos "bajos" exagerados. Este sube y baja las emociones y se le conoce como trastorno bipolar o enfermedad maníaco-depresiva.
- **Las causas de la depresión** no siempre se conocen. En algunos casos, los síntomas parecen estar asociados con una situación de crisis emocional, tensión u otras enfermedades. La investigación científica indica que las enfermedades depresivas se presentan en familias, se puede considerar una enfermedad hereditaria.
- **Es necesario que se haga un diagnostico correcto.** Este incluye un buen examen médico, para diagnosticar correctamente la depresión clínica, y asegurarse que no hay otros problemas, es necesario:
  - ▲ Hacer un examen médico completo.
  - ▲ Revisar la historia médica con los síntomas actuales y anteriores.
  - ▲ Investigar las enfermedades de otros miembros de la familia.
  - ▲ Conocer los cambios en el estado de ánimo, memoria, y cambios en las relaciones con otras personas.

Repase con la clase los síntomas de la depresión y cómo aprender a reconocerla. Explíqueles que estos son algunos de los más importantes pero que puede haber otros. Recalque la trascendencia de buscar ayuda cuando sientan síntomas de depresión o los reconocen en alguien que conozcan.

Hoja para entregar a cada participante

Aprende a reconocer los síntomas de la depresión

- Sentimiento constante de tristeza o de vacío
- Falta de energía o placer en actividades comunes, incluyendo relaciones sexuales
- Falta de energía y cansancio; lentitud
- Cambios en el dormir (insomnio, despertar demasiado temprano en la mañana, o dormir demasiado)
- Cambios en los hábitos de alimentación (perder el apetito y perder peso, o comer más y subir de peso)
- Dificultades en concentrarse, recordar y tomar decisiones
- Sentimientos de desesperación, pesimismo
- Sentimiento de culpa, de desvalorización y de desamparo
- Pensamientos sobre la muerte o el suicidio, intento de suicidio
- Mal humor
- Llanto frecuente
- Dolores crónicos y persistentes que no se alivian con tratamiento

Las enfermedades mentales y emocionales pueden tratarse

Repase con el grupo las posibilidades de tratamiento de todas estas enfermedades. Toque los puntos de que:

- ✧ Gracias a la investigación de las enfermedades mentales y emocionales, se dispone de muchos tratamientos efectivos para estos trastornos.
- ✧ El tratamiento inicial básico para las más graves como la esquizofrenia, la depresión, el trastorno bipolar, y algunos trastornos de ansiedad, precisa de medicamentos elaborados especialmente para estas enfermedades mentales. Estas drogas deben ser recetadas por profesionales de salud.
- ✧ Para ayudar a pacientes a ajustarse a las situaciones sociales y a comprender sus problemas, existe el personal de salud mental que puede ofrecer los tratamientos que se describen en la cuadro.
- ✧ Recuérdeles lo positivo que es hablar de los problemas con el personal médico o con una persona de confianza en alguna organización comunitaria que pueda ofrecer información sobre los servicios disponibles.

Hoja para entregar a cada participante

Posibles tratamientos para enfermedades mentales

- ☞ Psicoterapia individual
- ☞ Terapia de comportamiento
- ☞ Terapia recreativa
- ☞ Terapia por hipnotismo
- ☞ Terapia por medio del arte y psicodrama
- ☞ Terapia de grupo y familiar
- ☞ Asesoramiento matrimonial
- ☞ Terapia ocupacional
- ☞ Modificación del comportamiento

Cont.

(Cont.)

Profesionales a los que se puede recurrir para tratar enfermedades mentales

Los tratamientos sin medicamentos en muchas ocasiones son lo único que se necesita para tratar muchos tipos de trastornos mentales. Entre profesionales que pueden ayudar a tratar los trastornos mentales sin necesidad de tomar medicamento se encuentran:

- Psiquiatras
- Psicólogos
- Consejeros de salud mental
- Maestros especialmente capacitados
- Trabajadores sociales
- Enfermeros psiquiátricos
- Ayudantes de enfermería
- Profesores con formación especial

Informe al grupo de los lugares donde pueden encontrar ayuda para problemas emocionales o mentales. Trate de que el grupo sugiera los lugares donde pueden ir a buscar ayuda en la comunidad. Explíqueles que es mejor obtener ayuda temprana y oportuna en lugar de esperar a que el problema o la situación empeore.

Hoja para entregar a cada participante

Dónde encontrar ayuda

Existen muchos servicios disponibles para las personas con problemas mentales y emocionales:

- Las asociaciones de salud mental ofrecen información sobre los recursos disponibles en la comunidad para atender la salud mental.
- Las organizaciones profesionales generalmente tienen dependencias estatales y locales que pueden ayudar a encontrar a la persona adecuada dentro de la comunidad. Estas incluyen a las asociaciones estatales de psicología y psiquiatría, o sociedades médicas.
- Las agencias de servicios que ofrecen información, referencias y asesoramiento para los individuos y las familias.
- Las organizaciones especializadas en autoayuda y enfocadas a los problemas de consumo de sustancias también pueden ayudar. Entre ellas se encuentran la Alianza Nacional para el Enfermo Mental (*National Alliance for the Mentally Ill*), la Asociación Nacional de Depresión y Depresión Maníaca (*National Depression and Manic-Depression Association*), Recuperación "*Recovery Inc.*" y Alcohólicos Anónimos (*Alcoholics Anonymous*).
- Los departamentos de servicios sociales estatales y locales, los departamentos de salud de la ciudad o del condado, o las asociaciones médicas del condado, incluso los hospitales de la Administración de Veteranos (*Veterans' Administration*), los programas escolares de consejería y las clínicas privadas también pueden ayudar.
- Los hospitales estatales de enfermedades mentales que generalmente mantienen unidades especiales para el tratamiento intensivo de corta duración y programas especializados para trastornos de más largo plazo. Algunos hospitales privados también disponen de unidades de psiquiatría para el cuidado intensivo a corto plazo.

Cont.

Cont.

- Los centros de salud mental comunitarios ofrecen una variedad de servicios de salud mental, incluso servicios para personas internadas, de consulta externa, parcialmente hospitalizados, y los dados de alta. También hay servicios para todas las edades, desde la niñez hasta las personas ancianas.

Para buscar el **nombre** y **número de teléfono** del lugar donde se pueden obtener servicios de salud mental en la comunidad, mira la portada de tu guía de teléfonos en la sección donde aparecen la policía y cuerpo de bomberos. Frecuentemente los programas de salud mental aparecen en la misma página. Puedes mirar en las páginas amarillas bajo *Mental Health* (Salud Mental) o llamar al servicio de información telefónico y pedirle el número de teléfono del centro de salud mental de tu localidad.

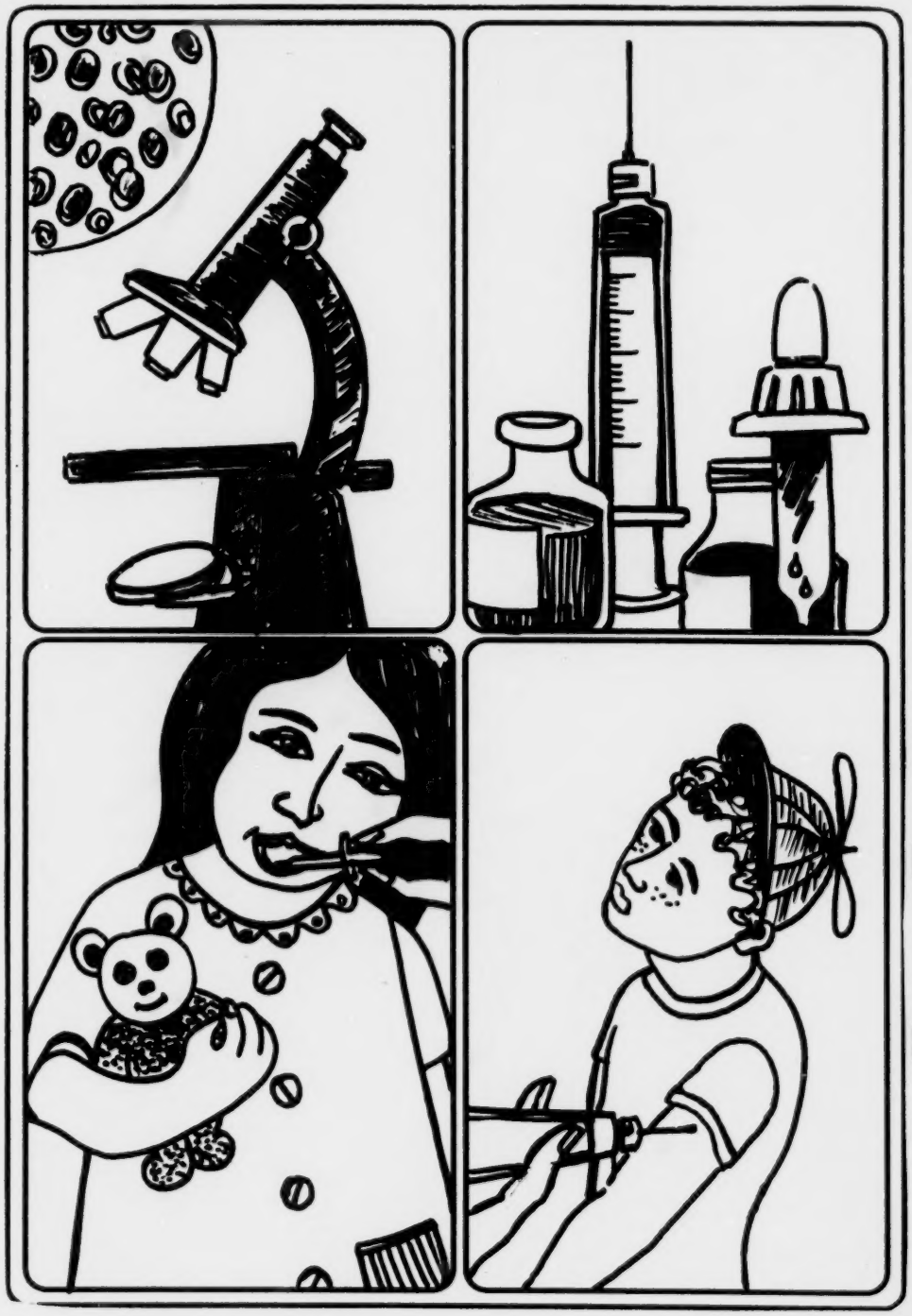
Información importante

La ayuda que recibas dependerá de varios factores:

- **Si se te ha hecho el diagnóstico correcto**. Varias enfermedades mentales pueden manifestarse con síntomas similares, como por ejemplo la ansiedad, el estado de ánimo deprimido, o las alucinaciones. Por eso se requiere una evaluación cuidadosa.
- Si tu terapeuta tiene el conocimiento y la **información más actualizada** necesaria para tratar las enfermedades mentales.
- **Tu relación personal con tu terapeuta**. Si congenia la personalidad de tu terapeuta con la tuya y si te sientes satisfecho con su ayuda.
- **Frecuencia y naturaleza del problema**. Si tienes un problema mental o emocional de vez en cuándo o por largo tiempo, procura no desanimarte innecesariamente. Casi todo el mundo experimenta algunos síntomas durante su vida. Cuando la tensión o sus síntomas parecen más graves de lo habitual, debe buscarse ayuda. ¡Recuerda que hay gente que te quiere y no estás solo o no debes sentirte abandonado!

Unidad 9

Inmunizaciónes



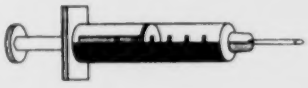
Inmunizaciones

Objetivos

- Clasificar las vacunas
- Analizar la necesidad y beneficios de estar vacunados
- Enseñarles a educar a su comunidad acerca del calendario apropiado de vacunación y darle asistencia para obtener los servicios de vacunación

Actividades

- Rompehielos: ¿Cómo me siento hoy?
- El sistema inmunológico
- Tipos de vacunas
- Enfermedades que se pueden prevenir con vacunas
- Cómo y cuándo se deben dar las vacunas. Calendario de vacunas
- Barreras a la vacunacion
- Función de la persona promotora de salud



Rompehielos: ¿Cómo me siento hoy?

Objetivo

Este ejercicio tiene el propósito de que cada persona exprese sus sentimientos y de ayudar a aquellas que no estén de buen ánimo a mejorar su actitud.

Materiales

Ninguno

Tiempo

20 minutos

BEST COPY AVAILABLE

Procedimiento

1. Reparta la hoja de trabajo a cada participante.
2. Pídales que identifiquen las frases u oraciones que describen su estado de ánimo actual.
3. Deje que analicen si las frases que escogieron son positivas o negativas.
4. Dígales que se fijen en las oraciones negativas y que cada persona decida qué puede hacer para convertir las actitudes negativas en positivas.

Hoja para entregar a cada participante

¿Cómo me siento hoy?

Me siento que...

estoy contenta	estoy enfermo	soy bonita o buenmozo
soy una ganadora	estoy bien	estoy deprimido
soy un tonto	estoy triste	soy mala persona
estoy aburrido	soy graciosa	soy una persona fría
soy inteligente	estoy sucio	soy una buena persona
estoy solo	soy un perdedor	soy lento para aprender
estoy ridícula	¡me siento super!	tengo miedo
no siento nada	no quiero hacer nada	soy feliz

El sistema inmunológico

Explique al grupo el sistema inmunológico. Comience con que el cuerpo de una persona está compuesto de miles de millones de células, que en conjunto forman los diferentes órganos del cuerpo, como el corazón, la sangre, los huesos, la piel y el pelo.

Estos órganos están divididos en diferentes aparatos o sistemas que permiten que el organismo funcione y se mantenga. Entre ellos están el sistema nervioso central y los aparatos respiratorio y digestivo. Otro sistema muy importante, el cual no es necesariamente visible, es el sistema inmune o inmunológico. Además, haga hincapié que aunque no podamos tocar ni palpar este sistema no es menos importante y debemos mantenerlo en forma, siendo una manera a través de las vacunas.

También les puede hablar de que de alguna manera el sistema inmunológico está ligado con nuestro estado de animo y de mente, y muchas veces estamos más "fuertes" cuando nos encontramos bien por dentro o con lo que somos y hacemos. Hableles también de cómo algunas personas pueden luchar contra las peores enfermedades manteniendo un buen estado de ánimo y luchando contra la adversidad.

Hoja para entregar a cada participante

Sistema inmunológico

¿Qué es el sistema inmunológico o inmunitario?

Es esa parte del organismo que reconoce y distingue entre las células normales y las sustancias extrañas que penetran al cuerpo. Estas últimas se llaman microbios o **antígenos** y, en general, son virus y bacterias que invaden a el cuerpo. Se dispersan por medio de la sangre y causan enfermedades. Cuando el cuerpo se infecta, el sistema inmunitario produce **anticuerpos** específicos en contra de ellos para evitar que se multipliquen y se dispersen por todo el organismo. Los anticuerpos circulan con la sangre por los órganos y tejidos en busca de antígenos para destruirlos. Una vez creado un anticuerpo para una enfermedad determinada, el organismo queda protegido de esa enfermedad, una y otra vez. Esto se llama ser inmune a una enfermedad. El sistema inmunológico está formado por *la médula ósea, el timo, las glándulas adenoides, los vasos y ganglios linfáticos, el apéndice y las amígdalas.*

Nuestro cuerpo → entra una sustancia extraña o antígeno → producción de defensas o anticuerpos por nuestro cuerpo

Tipos de inmunidad: Activa y pasiva

Inmunidad adquirida activa

Es la descrita en el párrafo anterior. Cuando una sustancia extraña invade a el cuerpo hace que el sistema inmunitario produzca anticuerpos específicos para destruir a ese antígeno, y protege al organismo de sus ataques. La inmunidad activa, en general, es de larga duración, a veces de por vida. Un ejemplo de este tipo de inmunidad es la que confiere la vacuna del sarampión.

Inmunidad adquirida pasiva

Puede definirse como un anticuerpo temporal. Con el paso del tiempo los anticuerpos se van debilitando y, como consecuencia, la persona se vuelve más vulnerable a la enfermedad. Un ejemplo de inmunidad pasiva es la que la madre traspasa a su bebé durante el embarazo y la lactancia.

Vacunas

Probablemente todo el grupo conocerá lo que son las vacunas, charle con la clase un poco sobre qué vacunas recuerdan haber recibido y a qué edad. En este punto también puede ver qué es lo que la clase opina sobre las vacunas, si piensa que son importantes, por qué y quién se debe vacunar. De esta manera usted podrá orientar la charla hacia los puntos más críticos que desconozcan. Después puede pasar a explicar los dos tipos de vacunas que existen: activa e inactiva.

Para este módulo de vacunas muestre un video. También puede llevar al grupo a una clínica para que observen cómo se administran las vacunas, e incluso vacunarse si alguien del grupo lo necesita. Un miembro del personal de enfermería puede mostrar las diferentes vacunas.

Hoja para entregar a cada participante

Tipos de vacunas

Las vacunas, ya sean orales o inyectadas, producen inmunidad activa. Muchas enfermedades para las cuales hay vacunas son muy serias, incluso pueden presentar peligro de muerte. En consecuencia, es mucho mejor vacunarse, ya que al no hacerlo se arriesga la vida si se contrae una infección mortal. ¡Las vacunas son prevención!

Hay dos tipos básicos de vacuna, la activa y la inactiva.

La vacuna activa está hecha de un virus o bacterias vivos que han sido atenuados o debilitados. Aunque la vacuna contiene la forma viva del antígeno, o de la sustancia extraña, no causa enfermedad a la persona, pero logra que el sistema inmunitario responda y produzca anticuerpos cuando se inyecta en el organismo. Estas vacunas son más efectivas si se dan después que ya ha perdido fuerza la inmunidad natural que la madre pasa a su bebé durante el embarazo. Algunas de las enfermedades infecciosas para las cuales se usa este tipo de vacuna son *el sarampión, las paperas o parotiditis, la rubéola y la poliomielitis.*

Cont.

(Cont.)

La vacuna inactiva está hecha con virus y bacterias muertas, destruidas en un laboratorio. Tal como las vacunas activas, las vacunas inactivas no causan enfermedad pero ayudan al cuerpo a desarrollar inmunidad específica a los antígenos correspondientes. Este tipo de vacuna puede contener virus o bacterias completos o solo una porción del antígeno. Las vacunas inactivas deben darse en dosis múltiples. El cuerpo necesita por lo menos dos o tres dosis de vacuna inactiva para desarrollar una respuesta inmunológica eficaz. Como los antígenos de este tipo de vacuna están muertos, los anticuerpos producidos como resultado de la inoculación pueden ser de eficacia limitada a lo largo del tiempo, y, por lo tanto, se necesitan dosis adicionales para mantener la inmunidad. Las vacunas inactivas se recomiendan para enfermedades de la niñez tales como *difteria, tétanos, tos ferina o tos convulsiva, hepatitis B, y la influenza por Haemophilus tipo B.*

Enfermedades que se pueden prevenir con vacunas

Invite al grupo a nombrar las enfermedades para las cuales la gente, en general, se vacuna. Complete las enfermedades que la clase no haya nombrado. Explíqueles que la norma es prevenir nueve enfermedades: difteria, tétanos, tosferina o tos convulsiva, sarampión, paperas o parotiditis, rubéola, poliomielitis, hepatitis B, y *Haemophilus influenzae* tipo B. La comunidad científica y experta en salud continúan trabajando muy arduamente en la búsqueda y elaboración de vacunas para otras enfermedades como la varicela (*chicken pox*).

A continuación se describen las nueve enfermedades para las cuales hay vacunas en uso actualmente. Cada descripción incluye información de los síntomas de cada enfermedad, su modo de transmisión, el tiempo que dura la infección (es decir, por cuánto tiempo es contagiosa), cuánto se demoran los síntomas en aparecer y una lista de posibles complicaciones.

Haga que alguien del grupo vaya escribiendo en la pizarra o rotafolio los puntos más importantes de cada enfermedad a medida que va leyendo las descripciones de cada una. Cuando terminen reparta las hojas de trabajo de cada enfermedad.

Hoja para entregar a cada participante

Difteria

Es una enfermedad infecciosa rara, pero muy seria. Es causada por una bacteria que causa daño en el sistema respiratorio, incluso la nariz, la garganta y los pulmones. La nariz, las amígdalas, la garganta o el paso del aire que va a los pulmones se cubren con una capa gruesa de mucosidad. Entre los primeros síntomas se presentan un leve sonido en el pecho al respirar, tos seca, dolor de garganta, fiebre muy leve y gran cansancio. La difteria se transmite de persona a persona por la tos, el estornudo, o por hablar muy cerca de otra persona o a través de las gotas de saliva. Una persona infectada es contagiosa por un período de dos semanas, aunque a veces este plazo puede durar hasta seis meses. Los síntomas aparecen de dos a cuatro días después de que la persona ha sido infectada. En los bebés, la enfermedad puede causar complicaciones muy graves, tales como dificultad para respirar, que el corazón deje de funcionar, daño al hígado y a los riñones, y algunas veces la muerte.

Cont.

(Cont.)

Tétanos

Es una enfermedad causada por una bacteria que se encuentra en la tierra y en los desechos humanos y animales. La bacteria que produce el tétanos entra al cuerpo a través de alguna cortadura, quemadura, quebradura, o herida causada por un objeto cortante. Esta enfermedad afecta al sistema nervioso y causa que los músculos se contraigan con rigidez causando mucho dolor. Una característica del tétanos es la contracción o engarrotamiento de los músculos de la quijada. Otros síntomas son la dificultad de tragar y respirar. Los síntomas aparecen alrededor de 21 días después de que la persona se infecta. El tétanos produce ataques que pueden llegar a ser mortales.

Tosferina

Esta enfermedad también se conoce como tos convulsa o convulsiva o pertusis. La causa una bacteria que infecta el sistema respiratorio y es especialmente peligrosa en la niñez. Los síntomas incluyen mucha tos y ahogo, dificultad para tomar líquidos, comer y respirar por varias semanas. Durante la primera etapa de la enfermedad los síntomas son de tos o se asemejan a una gripe leve, con ojos llorosos, mucosidad, fiebre leve y conjuntivitis. Durante la segunda etapa, la tos es más fuerte, hay pérdida de peso, cansancio extremo y algunas veces vómito. El tercer período es de una recuperación muy lenta. Todo el proceso puede tomar de 5 a 11 semanas, aunque la tos puede durar por varios meses, pues tarda en desaparecer.

La tosferina se contagia por las gotitas de saliva que dispersa la persona infectada cuando tose, estornuda o habla. Es muy contagiosa, y puede infectar fácilmente a una persona que no ha sido vacunada. La primera etapa de la enfermedad es la más contagiosa, es decir, aquella que se da antes de haber sido diagnosticada la enfermedad. Los síntomas se desarrollan entre 5 y 10 días después de haberse adquirido la infección. Si la enfermedad no se trata de inmediato, puede conducir a una neumonía, ataques, daño cerebral e, incluso, la muerte.

Cont.

(Cont.)

Sarampión

Es una enfermedad altamente contagiosa causada por un virus. Sus primeros síntomas son fiebre, mucosidad, tos, mucho cansancio y unos pequeños puntitos rojos en la boca. Unos días mas tarde aparece un tipo de sarpullido en la cara y se dispersa por todo el cuerpo. El sarampión se contagia por medio del aire que acarrea las gotitas de saliva cuando una persona tose o estornuda, o por medio de contacto directo con la persona infectada. Los síntomas tardan en aparecer aproximadamente 10 días después de adquirir infección. La persona infectada puede contagiar a otra cuatro días antes de los síntomas y hasta cuatro días después de que aparece el sarpullido. La enfermedad puede tener complicaciones más serias, particularmente en las personas menores de 5 años y en adultos de más de veinte años de edad. Estas complicaciones de mayor gravedad son neumonía, diarrea, infección en el oído, convulsiones, daño cerebral y muerte.

Paperas o parotiditis

En una enfermedad infecciosa causada por un virus. Los síntomas más comunes en la primera etapa de la enfermedad incluyen dolores musculares, dolor de oído, cansancio, dolor de cabeza y pérdida del apetito. El síntoma más obvio de las paperas es la hinchazón de las glándulas (parótidas) que se encuentran debajo de la quijada alrededor del cuello; generalmente hay dolor de oídos y mayor sensibilidad alrededor de la quijada.

Las paperas se contagian por medio de contacto directo de una persona infectada con otra que no ha sido vacunada. Aunque en general toma de 16 a 18 días entre el momento de la infección hasta la presentación del primer síntoma, la persona infectada sólo puede contagiar a otra tres días antes de presentar síntomas. Sin embargo, aún cuando no haya síntomas o estos sean leves, es posible pasar la infección a otras personas que no se hayan vacunado.

Las paperas son una de las principales causas de sordomudez en la infancia. Otras complicaciones graves de la enfermedad pueden ser la meningitis (infección del cerebro), la artritis y la inflamación del corazón. Las paperas pueden causar dolor e hinchazón de los testículos que a su vez pueden producir esterilidad en el hombre. Las mujeres embarazadas que se infectan con el virus de las paperas tienen alto riesgo de aborto espontáneo.

Cont.

(Cont.)

Rubéola

La rubéola es una enfermedad infecciosa causada por un virus. Infecta primeramente a la mucosa o forro de la nariz y la garganta. Presenta luego infección respiratoria, fiebre, cansancio, hinchazón de los ganglios y otros síntomas similares a los de la gripe. A veces se desarrolla un sarpullido rojo e irritante que se distribuye por todo el cuerpo y la cara y que dura de uno a cinco días. El sarpullido (o ampollas) es el primer síntoma; otros síntomas incluyen infección en los ojos (conjuntivitis) y crecimiento de los ganglios linfáticos, como los que se encuentran detrás de las orejas.

La rubéola se contagia por contacto directo entre una persona infectada y otra que no haya sido vacunada. El estornudo también transporta el virus. Los síntomas tardan de 14 a 21 días en presentarse, pero se puede transmitir el virus a otros una semana antes de que los síntomas sean visibles y hasta una semana después del brote del sarpullido.

La rubéola es especialmente peligrosa para las mujeres embarazadas ya que puede desencadenar un aborto. Cuando la mujer ha tenido rubéola durante el embarazo, su bebé puede tener defectos tales como sordera o ceguera, enfermedades del corazón, daño cerebral, diabetes u otras enfermedades.

Poliomielitis

Es una enfermedad causada por un virus que ataca la espina dorsal y las células nerviosas. Los casos leves tardan algunos días y tienen síntomas como náusea, vómito, fiebre y dolores de cabeza. La poliomielitis (también llamada polio) se puede pasar de una persona infectada a otra no vacunada por medio de las heces contaminadas con el virus. Este entra al cuerpo por la boca y se dispersa a otras zonas del organismo. Los síntomas se desarrollan entre 3 y 35 días después de la infección.

Los casos de poliomielitis graves pueden presentar dolores musculares graves, pérdida de los reflejos, convulsiones y parálisis, impidiendo que la persona enferma pueda mover sus brazos y piernas. La parálisis puede durar desde algunos días hasta varias semanas; en algunos casos puede ser permanente. La polio también puede causar meningitis y dificultades para respirar sin ayuda de un respirador mecánico y la muerte.

Cont.

(Cont.)

Hepatitis B

La hepatitis B es una enfermedad causada por un virus que infecta el hígado. Sus síntomas incluyen cansancio, dolor de estómago, náusea y pérdida del apetito y, entre los más notorios, color amarillento de los ojos y orina oscura, que pueden durar de una a tres semanas.

La hepatitis se contagia por medio del contacto de una persona que no ha sido vacunada con los fluidos corporales de una persona infectada o portadora del virus. El contacto sexual con una persona infectada es el modo de transmisión más común de esta enfermedad. También puede transmitirse por medio de agujas contaminadas, infecciones accidentales del personal médico, y algunas veces del contacto entre una persona portadora del virus y una no vacunada. Una madre también puede contaminar a su bebé durante el embarazo. Los síntomas se presentan entre 45 y 160 días después de la infección. Cuando la hepatitis dura por mucho tiempo, puede causar complicaciones muy graves, incluso daño permanente al hígado o la muerte.

Influenza por *Haemophilus influenza* Tipo B

El *Haemophilus influenza* es una bacteria que entra al cuerpo por la nariz, se dispersa por todo el organismo y puede causar un gran número de enfermedades con complicaciones graves, de las cuales la más conocida es la meningitis o infección del cerebro y la médula espinal, particularmente en las personas menores de dos años de edad. Los síntomas iniciales pueden parecer una simple gripe, con fiebre, irritabilidad, cansancio, vómitos y el cuello tenso. También pueden presentarse neumonía, artritis, infección de la garganta e hinchazón y dolor en la cara y el cuello. La hinchazón de la garganta puede impedir que la persona coma, beba y respire.

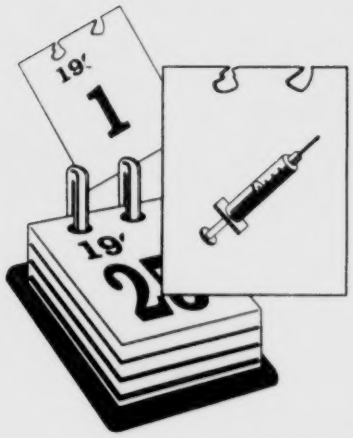
El virus de la influenza se contagia por medio de las gotitas de saliva de una persona infectada cuando estornuda, tose o habla. Durante la infancia el riesgo de infectarse después de la exposición a una persona infectada en la casa o en la escuela es mayor. Menores de 1 año pueden recibir alguna protección de los anticuerpos de la madre durante el embarazo o la lactancia.

Esta enfermedad puede causar daños permanentes como la pérdida de la audición, retraso mental, desarrollo anormal, problemas de lenguaje y problemas de comportamiento. En algunos casos, la influenza puede convertirse rápidamente (24 horas) en anemia, producir ataques, estado de coma, paro respiratorio y hasta la muerte.

Cómo y cuándo se deben dar las vacunas

En este punto, converse con el grupo cómo y cuándo se deben recibir las vacunas. Explíqueles:

- Que aunque las vacunas han sido esenciales para reducir y a veces incluso eliminar muchas enfermedades, muchas personas no están recibiendo las vacunas que necesitan a la edad apropiada.
- Las enfermedades prevenibles por vacunación tienen consecuencias más graves en la niñez que en los años adultos.
- La madre durante el embarazo y la lactancia pasa anticuerpos a su bebé, pero cuando estos desaparecen quedan sin protección, ya que no han tenido tiempo suficiente para desarrollar un sistema inmunitario suficientemente fuerte. Es importante entender que los anticuerpos que la madre pasa a su bebé solamente protegen por un año, por lo cual aumenta la importancia de empezar a recibir sus vacunas en cuanto se nace.
- Durante la niñez, todas las personas deben tener una cartilla de vacunación. Es importante mantener el registro o cartilla de vacunación en un lugar seguro, ya que es tan importante como la partida de nacimiento, el pasaporte, la tarjeta de residencia permanente (tarjeta verde) y otros documentos esenciales.
- Las campañas de vacunación requieren que todos los niños y niñas se vacunen regularmente antes de los 2 años de edad. De hecho, algunos países exigen que las vacunas se administren antes de entrar a la escuela. Otros, exigen las vacunas entre los 2 y los 4 años de edad.
- Finalmente toque el tema del calendario de vacunas. Y cómo de acuerdo con el calendario de vacunación, todos las personas debemos recibir las vacunas antes de los 2 años de edad.



Hoja para entregar a cada participante

Calendario de vacunas que se deben recibir:

Plan de Vacunación*

VACUNA → / EDAD ↓	Hepatitis B	Difteria Tétano Tos Ferina (DTP)	Polio	*H Influenzae b (Hib)*	Sarampión Paperas Rubéola (MMR)	Varicela
2 meses	✓	✓	✓	✓		
4 meses	✓	✓	✓	✓		
6 meses		✓	✓	✓		
6-18 meses	✓					
12-15 meses				✓	✓	
12-18 meses		✓				✓
Número de Vacunas para estar al día a los 2 años	3	4	3	4	1	1
4-6 años		✓	✓		✓	
11-12 años**		Td**				

* Para mas información sobre este plan por favor consulte a su médico o personal de su clinica.

** La vacuna del tétano (combinada con la de difteria: **Td**) es recomendada cada diez años, empezando entre los 11 a 12 años.

CDC, *Morbidity & Mortality Weekly Report* (MMWR), Vol. 43, No. 51, 52, 1995.

BEST COPY AVAILABLE

Barreras a la vacunación

Concientice a la clase para que actúen como agentes emisarios en su comunidad sobre la necesidad de vacunarse. Asegúrese de que comprenden la importancia de esta práctica y por qué, de manera que la incorporen cuando sean padres o madres.

Una buena manera de concientizarlos es tratar del por qué mucha gente no sigue el calendario de vacunación. Explique cada una de las barreras y vaya preguntándoles si éstas son situaciones que les resultan familiares.

Hoja para entregar a cada participante

Barreras a la vacunación

Con respecto a la vacunación infantil en la comunidad hispana, se ha encontrado que durante la niñez muchas personas no son vacunadas o no están completamente inmunizadas. En general, se reciben las vacunas muy tarde. Particularmente en la comunidad hispana se enfrentan a un sin número de barreras que evitan que reciban sus vacunas adecuada y oportunamente. Algunas de estas barreras son:

La falta de seguro médico, o seguros médicos de poca cobertura:
Algunos empleos no ofrecen seguro médico adecuado, y la madre o el padre no ganan dinero suficiente como para pagar su propio seguro médico. Por lo tanto muchas veces sus bebés se quedan sin vacunar por falta de dinero o seguro.

¿Cuántas veces has oido a alguien de tu comunidad quejarse o comentar que no tienen seguro médico?

La falta de asistencia médica de los programas federales:
Medicaid es el programa de seguro nacional que es subsidiado por el Gobierno Federal para ayudar a las personas de pocos recursos o sin ellos, con minuvalias y ancianas para recibir la asistencia médica necesaria. Lamentablemente, muchas personas hispanas desconocen cómo beneficiarse de este programa, o no califican porque ganan más dinero que el mínimo que se exige para calificar.

Cont.

(Cont.)

¿Conoces a alguien en esta situación? ¿Se te ocurre a alguien que puedas hablarle del programa? Busca la información en tu área, puede ser útil para alguien que tú conozcas.

Servicios de vacuna caros:
Los servicios de vacunas pueden ser muy caros, dependiendo de dónde se reciba el servicio, y pueden costar hasta 300 dólares en una clínica privada.

Averigua y compara los gastos de vacunación en una clínica privada o en una clínica que opere sin ánimo de lucro.

La falta de educación e información:
En ocasiones, la madre o el padre se preocupan mucho de la salud de sus bebés, pero desgraciadamente, muchos no le dan la importancia necesaria a las vacunas. En parte esto puede deberse al temor de que sus bebés al recibir la vacuna puedan contraer alguna enfermedad. Si bien esto ha pasado alguna vez, no es muy común.

Las barreras del idioma:
Visitar una clínica puede causar temor cuando no se habla el idioma, o no se habla bien. Especialmente puede dar aprehensión si el niño llora, o la niña se queja al ser vacunados y no podemos preguntar por qué. Esto puede ser peor aún si no hay personal capacitado para atender a la clientela que habla otro idioma, y que no entiende las diferentes culturas.

Este es un motivo más que hace la labor de las personas que son promotoras de salud fundamental en cualquier clínica. Es importante hablar y comprender la cultura de las personas que acuden a la clínica.

Una persona enferma:
En muchos casos cuando la madre o el padre llevan su bebé a vacunar y presenta algún síntoma o enfermedad leve (gripe, fiebre, dolor de garganta), el personal de salud sugerirá que vengan en otra ocasión cuando se sienta mejor. A veces es difícil regresar otro día, porque esto implicaría perder otro día de trabajo, y por lo general optan por dejar su bebé sin vacunar. Por ello, se recomienda llevar a cabo la vacunación aún cuando se observen los síntomas mencionados.

Esta es una de las dudas más comunes, recomienda la vacunación en estas circunstancias si alguien te pregunta.

Horarios y distancias:
Aunque la familia viva en la ciudad con un sistema de transporte excelente, puede ser difícil encontrar tiempo para llevar a su bebé a vacunar. El problema puede ser mayor si la clínica sólo está abierta durante el día, es decir, en horas de trabajo. En esos casos, el padre o la madre necesitan perder un día de trabajo para ir a la clínica y pueden decidir no hacerlo por temor a perder el salario de un día de trabajo o, a lo mejor, hasta el empleo.

Cont.

(Cont.)

Como persona promotora de salud puedes buscar una lista de clínicas que ofrezcan la vacunación, horarios y precios.

Edad del padre y la madre:

Cuando el padre y la madre son muy jóvenes, su propia edad puede ser el obstáculo más grande. Si son menores de 18 años de edad, las clínicas podrían pedir autorización de su padre o madre para llevar a cabo la vacunación o, necesitar que estén presentes.

El padre y la madre adolescentes se enfrentan a más complicaciones que los más mayores. Trata mentalmente de ponerte en su situación y piensa otros motivos por lo que es importante esperar para tener tu bebé en el momento adecuado.

Función de la persona promotora de salud

Reparta a cada participante las hojas de trabajo para la persona promotora de salud. Vaya sobre cada uno de los puntos para que sepan cómo actuar cuando estén trabajando en una clínica de salud.

Hoja para entregar a cada participante

Función de la persona promotora de salud

- La función de una persona que es promotora de salud es de educar a los padres, las madres y la juventud, con respecto a los beneficios y necesidad de la vacunación.
- Si la familia no tiene ningún registro escrito de las vacunas, ésta debe revisar sus informes de salud para asegurarse de que su bebé ha recibido todas sus vacunas.
- Todos, niños y niñas, necesitan protección contra el sarampión, la poliomielitis, la difteria, el tétanos, la tos ferina, la rubéola y las paperas. Tú, como una persona promotora de salud, puedes ayudar a que se obtengan altos grados de inmunidad por medio de las vacunas que se reciban durante la niñez.
- Una persona (especialmente bebés) que no haya recibido la serie completa de vacunas recomendadas, sólo necesita ponerse las que le faltan, al margen del tiempo que haya transcurrido. Por lo tanto, si detectas una persona que necesita alguna vacuna, comunícaselo al personal médico inmediatamente.
- Debes recordarle a la familia que la vacunación es una parte muy importante del cuidado de la salud de su bebé, y que hay que vacunarlo a tiempo. Además, recuérdales que deben tener el registro de vacunación al día. Recálcales la importancia de tener el registro de vacunas y aconséjales que tengan varias copias del documento.
- También es importante explicar cuándo una persona no debe recibir una vacuna. Debes preguntar si ésta ha tenido alguna reacción grave a otras vacunas; si hay historia de convulsiones; alergias a los huevos u otros alimentos, o si se vacunó recientemente (menos de 1 mes).

Cont.

(Cont.)

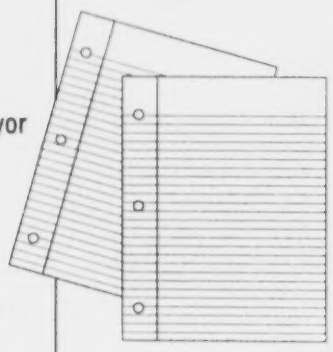
- Si es necesario, puedes ayudar al padre o la madre a llenar los formularios y documentos necesarios para la escuela o el trabajo en relación con las fechas de las vacunas. Debes pedirles que firmen y llenen un formulario de aprobación de la vacunación.

¿Qué necesito saber antes de una vacuna?

- Antes de vacunar, habrá que preguntar a la persona si ha sido vacunado anteriormente y cuándo.
- Preguntarle si tiene alguna infección aguda que le esté produciendo fiebre en ese momento. Si sólo tiene catarro o fiebre baja, se puede vacunar. Sólo si la fiebre es de 101°F o más alta, NO se recomienda poner la vacuna.
- Explicar cómo se aplica la vacuna, ya sea inyectada o tomada, y que las inyectadas producen dolor temporal en el lugar donde se aplican.
- Que las agujas que se utilizan son desechables.
- Que van a necesitar varias dosis y a veces refuerzos de la vacuna.
- Las posibles reacciones que puede producir una vacuna. Por ejemplo, la DTP a veces puede producir fiebre de 104°F ó 40°C; también puede producir convulsiones, e hinchazón en la zona donde se aplica. Algunas vacunas pueden producir una roncha muy fina y aumento de la temperatura una semana después. La HiB a veces produce aumento de temperatura (fiebre), vómitos e hinchazón en el sitio donde se aplica. Generalmente, la vacuna de la poliomielitis no produce ninguna reacción.

Reparta esta hoja de trabajo para la persona promotora de salud. Vaya sobre cada uno de los puntos para que sepan cómo actuar cuando estén haciendo promoción de salud en su comunidad.

Hoja para entregar a cada participante



Otros datos importantes que hay que informarle a la comunidad

¿Se puede vacunar a los bebés enfermos?

- Bebés con enfermedades comunes, leves o moderadas (tos, catarro, diarrea, fiebre) pueden vacunarse sin temor. La vacuna no les causará daños mayores, ni les empeorará la enfermedad. El peligro es mucho mayor si no se les vacuna en el momento preciso.
- Incluso bebés con problemas tan graves que necesitan hospitalización pueden vacunarse. Estos por lo general se vacunan al finalizar la hospitalización.
- Es muy importante que bebés con desnutrición tengan sus vacunas al día porque tienen mas riesgo de enfermar y morir.

Importancia de las malas reacciones a las vacunas

- Las posibles reacciones a las vacunas no son nada en comparación con las grandes ventajas de estos productos. Es necesario explicar al padre y la madre que las vacunas producen a veces pequeñas molestias como fiebre o irritabilidad. Estas molestias pasan solas, sin tratamiento especial. Cuando no se vacuna se corre mucho más riesgo de enfermarse y morirse que cuando sí se vacuna.

Unidad 10

Adolescentes Embarazadas

Adolescentes Embarazadas

Objetivos

- Evaluar las consecuencias que puede tener un embarazo no planificado o no deseado en la adolescencia
- Discutir la información necesaria para prevenir el embarazo en jóvenes
- Reflexionar sobre:
  - La maternidad y la paternidad pueden ser maravillosas y satisfactorias cuando las personas están preparadas para recibirlas
  - Las dificultades económicas y sociales de los embarazos adolescentes en comparación con la maternidad o paternidad a edades cuando la persona está preparada
  - Los problemas y complicaciones médicas que pueden acarrear la maternidad y la paternidad en la adolescencia
  - Los problemas de salud para la madre y su bebé
  - La seriedad de una decisión como la de ser madre o padre Discuta la necesidad de un análisis profundo que debe hacerse antes del embarazo, y no después

Actividades

- Rompehielos: Música para relajarse
- Ejercicio: Cuántas adolescentes quedan embarazadas
- Estadísticas sobre el embarazo en adolescentes
- Los riesgos para la salud de las madres adolescentes
- Ejercicio: "El dilema de Alicia"
- Ejercicio: Bebés huevos
- Ejercicio: Costo de la paternidad o de la maternidad

Al principio de esta sección, se sugiere que se enseñe el video sobre el período prenatal y el parto. En casi todas las tiendas de video se puede conseguir *El milagro de la vida* (*"Miracle of Life"*) o el de *Visión Clara* (*Clear Vision*) que trata de un caso ficticio de un joven que queda "embarazado" y pasa por todo el proceso como si fuera mujer, pero en un hombre. También puede ponerse en contacto con una clínica de atención materna donde le puedan proporcionar información u otro video.

Otra sugerencia es invitar a una comadrona titulada, una ginecóloga o un educador con experiencia para relatar el proceso del nacimiento de un ser humano para que hablen del tema en clase. Se puede contactar alguna institución o escuela que tengan un programa para adolescentes embarazadas, ya que éstas, en general, tienen programas de prevención que pueden compartir. Si es factible, se puede invitar a una adolescente que haya pasado por la experiencia del embarazo y a uno que sea padre y que esté dispuesto a compartir su historia con el grupo.

Al revisar esta sección con su clase le sugerimos que tenga en cuenta que:

- El concepto de familia no es homogéneo, hay familias de madres solteras, sin casarse y los hombres pueden tener varias compañeras. Enfoque el tema desde distintos puntos de vista.
- Haga un esfuerzo especial por incluir a los participantes varones. Aunque los problemas asociados con el embarazo en adolescentes generalmente afectan más directamente a las madres, los hombres juegan un papel muy importante en la paternidad, y por eso deben involucrarse más en la prevención de los embarazos.
- Es importante que mencione las ventajas y alegrías de la paternidad o maternidad, pero con hincapié en las desventajas que ésta trae en la adolescencia.
- Analice con la clase el tema de los estereotipos masculino y femenino en los medios de comunicación. Traiga revistas, la prensa, ponga la televisión, vea las novelas y discuta con su clase el contenido.

Rompehielos: Música para relajarse

Objetivo

El propósito de este rompehielos es ayudar al grupo a relajarse después de un día de trabajo. El ejercicio les ayudará a despertarse y prestar atención durante la clase.

Material

Una grabadora y un casete con diferentes tipos de música

Tiempo

10 minutos

Procedimiento

1. Pídale al grupo que seleccione a alguien como líder.
2. Tenga preparada la música con diferentes tipos de ritmos. El casete deberá haberse preparado con tiempo para poder mezclar los diferentes ritmos que cambiarán cada 10 ó 15 segundos.
3. La persona líder determinará qué tipo de movimientos bailables el grupo hará cada vez que la música cambie de ritmo. Por ejemplo, pueden saltar, brincar, bailar tipo salsa, merengue, o hacer cualquier otro movimiento que acompañe el ritmo de la música.
4. Cambie de líder cada vez que sea necesario.

Ejercicio: ¿Cuántas adolescentes quedan embarazadas?

Objetivo

Este ejercicio tiene por objeto obtener y comparar datos estadísticos y discutir su utilidad.

Materiales

Ficha de datos, información sobre el embarazo en la adolescencia de distintas fuentes (artículos, revistas, boletines, censo, etc.).

Tiempo

20 minutos

Procedimientos

Entregue una ficha de datos a cada participante y pídales que completen la información con datos de su comunidad. Es mejor repartirles la ficha en la sesión anterior para que tengan oportunidad de buscar los datos durante la semana o, ir a la biblioteca.

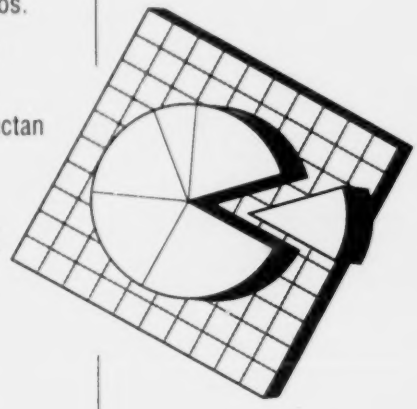
Además consiga artículos, estadísticas, documentos y publicaciones donde el grupo pueda encontrar los datos para repartirlos durante la clase.

Hoja para entregar a cada participante

Estadísticas sobre el embarazo en adolescentes

Las estadísticas a veces pueden parecerte aburridas o puede que no tengan mucho significado para ti, sin embargo, las que se refieren a embarazos en adolescentes son alarmantes. Cuando las madres son muy jóvenes sus bebés pueden presentar trastornos mentales y físicos. Dado que es muy alta la proporción de adolescentes que tienen bebés cada año, se ha convertido en un problema nacional de salud, al igual que en un problema social que exige atención.

- Más de 530,000 adolescentes dan a luz cada año en los Estados Unidos.
- Casi uno de cada seis bebés que nacen en los Estados Unidos son de madres adolescentes.
- Las madres adolescentes suelen tener bebés con más riesgos que afectan su salud que las madres de más edad, ya que muchos nacen prematuramente y con bajo peso.



Completa esta ficha con datos que obtengas de tu comunidad

Consigue esta información en los diferentes lugares donde se atiendan adolescentes embarazadas en tu comunidad. Investiga, si es posible, las diferentes cifras según la edad, grupo étnico, grupo socioeconómico, etc. Si es posible pide las estadísticas de hace tres o cinco años para compararlas con las más recientes.

Hasta el día: _____

____Casos de embarazos en adolescentes en los Estados Unidos

____Porcentaje de complicaciones en adolescentes embarazadas

____Número de adolescentes que quedaron embarazadas por falta de información

____Número de adolescentes que querían quedar embarazadas

La siguiente sección trata varios puntos del embarazo en la adolescencia. Es importante que aunque estémos hablando de los riesgos y consecuencias para la mujer adolescente, los varones participen activamente durante toda la sesión y tomen conciencia de cómo les afecta también a ellos y de las responsabilidades compartidas con respecto al embarazo en adolescentes.

Facilíte la conversación entre los varones y mujeres del grupo durante la explicación de los temas de esta sección. En esta parte de la unidad los temas son los siguientes:

1. Los riesgos para la salud de las madres adolescentes
2. Problemas psicológicos
3. Los riesgos de salud para bebés de adolescentes
4. Consecuencias del embarazo para las adolescentes
5. Problemas sociales de las jóvenes embarazadas
6. La sociedad y la joven embarazada

Hoja para entregar a cada participante

1. Los riesgos para la salud de las madres adolescentes

- El embarazo y la madre adolescente pueden presentar problemas especiales, tanto físicos como emocionales.
- El índice de mortalidad debido a las complicaciones del embarazo es más alto entre las adolescentes menores de 15 años que dan a luz, que entre las mayores de 20 años.
- Las madres adolescentes tienen más probabilidades de estar desnutridas y tener partos prematuros o prolongados.
- Durante los primeros 3 meses del embarazo, 7 de cada 10 adolescentes embarazadas no suelen acudir servicios de atención prenatal.
- La mala alimentación, fumar, tomar alcohol y usar drogas aumentan el riesgo de que nazcan bebés con problemas de salud.
- La rubéola es común durante el embarazo en la adolescencia.
- Las adolescentes embarazadas tienen problemas dentales más serios que una mujer que queda embarazada de los 20 años de edad en adelante, puesto que en la adolescencia los dientes aún están en proceso de formación.

Cont.

(Cont.)

- Entre la edad de 12 y 14 años, la pelvis femenina es muy pequeña y, al quedar embarazada en ese período, la adolescente puede sufrir de una afección llamada desproporción cefalopelviana (DCP), que requiere un parto por cesárea.
- Las estadísticas muestran que 150,000 adolescentes por año tienen abortos espontáneos en los Estados Unidos de América.
- Se da un alto índice de toxemia en las madres adolescentes. La toxemia es un trastorno que va acompañado de alta presión arterial que, a su vez, puede provocar un parto prematuro, prolongado y difícil, aumentando los riesgos para la madre.

2. Problemas psicológicos

Para la adolescente, el hecho de tenerse que ajustar a la realidad de ser madre, enfrentarse a la responsabilidad que esto significa y al temor de perder su libertad pueden tener consecuencias nefastas, como por ejemplo, llevarla a usar drogas o alcohol, problemas psicológicos y mentales; tener mucha presión o dificultades en sus relaciones en el futuro; sufrir de soledad como consecuencia de no tener esposo, novio, compañero o una pareja para ayudarla a compartir la responsabilidad y alegría de su bebé. Asimismo, se da un alto grado de suicidios en mujeres que quedaron embarazadas cuando eran adolescentes. Las adolescentes también tienen dificultades para aceptar sus cambios anatómicos y la pérdida de su atractivo físico.

3. Los riesgos de salud para bebés de adolescentes

Mientras la madre tiene dentro su bebe, está en una situación muy dependiente y muchas veces peligrosa. El problema de salud más inmediato es el bajo peso al nacer, ya que las madres adolescentes tienen, con frecuencia, bebés que nacen de tamaño pequeño y antes de tiempo (prematuros de tiempo y de bajo peso).

Problemas comunes en bebés de bajo peso:

- Sistemas con órganos inmaduros (cerebro, pulmones o corazón);
- Dificultad para controlar la temperatura del cuerpo y los niveles de azúcar en la sangre;
- Retraso mental;
- Riesgo mucho mayor de morir poco después de nacer que cuando tienen un peso normal (5,5 libras o más).

Cont.

BEST COPY AVAILABLE

(Cont.)

Las mujeres embarazadas tienen más posibilidades de tener bebés con buena salud si:

- Buscan atención prenatal
- Comen adecuadamente
- No fuman ni beben bebidas alcohólicas
- No usan ninguna droga a no ser que sean medicamentos recetados por el personal médico

La organización *March of Dimes* (Marcha de los Centavos) se preocupa de que los progenitores sean responsables, y de que conozcan la información necesaria para tener bebés saludables. Si te interesa obtener más información, comunícate con la Organización *March of Dimes* en tu comunidad. Además puedes solicitarles algunas de sus excelentes publicaciones.

4. Consecuencias del embarazo para las adolescentes

La madre adolescente y su bebé no tienen un futuro prometedor.

- Dos de cada tres adolescentes embarazadas abandonan los estudios.
- Sin haber completado su educación, la madre adolescente no tiene las destrezas necesarias para encontrar un trabajo. Asimismo, el ingreso económico de las madres adolescentes suele ser la mitad del de las que dan a luz a los 20 años de edad o más, y a menudo tienen que depender económicamente de la familia o de los programas de bienestar social.
- Los matrimonios entre adolescentes tienen mayor probabilidad de terminar en divorcio.

5. Problemas sociales de las jóvenes embarazadas

- Conflictos con sus progenitores si no están casadas. El 52% de las adolescentes que quedan embarazadas no están casadas.
- Aislamiento de su medio ambiente, ya sea por vergüenza o por rechazo del círculo de jóvenes.
- Abandono de la escuela y pérdida, en la mayoría de los casos, de la oportunidad de seguir estudiando, debido a la falta de guarderías infantiles en las escuelas y la necesidad de trabajar para mantenerse.
- Aproximadamente 2,5% de las madres jóvenes envían a sus bebés donde parientes o amistades, mientras que 3,5% los dan para adopción. Entre la comunidad hispana, los porcentajes de aborto y adopción son muy bajos.

Cont.

BEST COPY AVAILABLE

(Cont.)

6. La sociedad y la joven embarazada

La sociedad en que vivimos se caracteriza por imponer sus valores a las distintas comunidades que habitan este país. La violencia, el consumismo y el individualismo son algunos de los valores que se destacan y que debemos enfrentar y analizar constantemente en nuestra vida diaria. La juventud es el grupo social que más sufre las consecuencias de este fenómeno, puesto que es más sensible y está abierta a las influencias, ya que también es la que está en mayor contacto con este ambiente.

En nuestra sociedad:

- El uso de anticonceptivos a menudo depende de tener que pedir permiso o consentimiento al esposo o al novio; además existe el temor de que los progenitores se enteren cuando vayan a la clínica a buscar los anticonceptivos.
- Hay una falta de programas de salud dirigidos a juventud.
- El nivel de desempleo entre la juventud es alto, y cuando tienen un empleo muchas veces tienen problemas con la directiva de la empresa por ser tan jóvenes y sin experiencia.
- Casi siempre, cuando se es adolescente los sueldos que se reciben son mínimos. El trabajo de los padres y madres adolescentes generalmente es de menor remuneración. Además, un embarazo generalmente trunca la educación de los progenitores adolescentes.

Además, las jóvenes embarazadas tienen que enfrentar problemas sociales tales como:

- Tres cuartas partes de las adolescentes embarazadas no tienen seguro médico, lo que aumenta el problema.
- Aproximadamente, 70% de las madres adolescentes no reciben atención prenatal durante el primer trimestre de su embarazo, lo cual aumenta los riesgos para la salud de la madre y su bebé.
- Otros problemas que confrontan las madres al quedar embarazadas es que la juventud recibe la influencia de las imágenes o estereotipos de la televisión; el "macho" de las películas es un ejemplo. Otros piensan que el "verdadero hombre" no se deja enredar por una mujer embarazada y, consecuentemente, la abandona. Esto también muestra una actitud egoísta. Al mismo tiempo los roles femeninos se presentan como "sufridos," "pasivos," "conformistas" o de "mujer fatal."

BEST COPY AVAILABLE

Ejercicio: El dilema de Alicia

Objetivo

El propósito de esta actividad es que se consideren los problemas que confronta una joven ante su familia y amistades cuando queda embarazada.

Explíqueles que se calcula que alrededor de 1 millón de jóvenes quedan embarazadas cada año en los Estados Unidos, y que muchos de estos embarazos no son intencionales, planificados o deseados. El dilema de Alicia es una historia verdadera y muy realista de lo que actualmente sucede en nuestras ciudades.

Materiales

Hojas de papel y copias del ejercicio para cada participante.

Tiempo

30 a 35 minutos

Procedimiento

Lea la narración. También puede ser actuada por algún voluntario del grupo. Esto hará que el ejercicio sea más efectivo y se logrará mayor participación de la clase. Incluso puede sugerirse que actúen las reacciones que tendrían ante ésta situación.

Después de la narración entregue la ficha con preguntas sobre "El dilema de Alicia" y pídales que respondan las preguntas. Aliente la discusión de las preguntas en grupos de 2 a 3 participantes; luego se discutirá el tema con todo el grupo.

Hoja para entregar a cada participante

Narración

Alicia ha estado con este problema por dos semanas. Ha tratado de disimular, pero para ella no es fácil esconder sus sentimientos.

Su madre ha notado algo raro y quiere ayudarla, pero le ha sido imposible comunicarse con ella, fuera de un "hola" o un "adiós." Su conversación de "mujer a mujer," como suele llamarse, se dio más o menos cuando Alicia empezó el octavo grado, cuando apenas tenía 13 años.

Ahora tiene 16 años y quiere que la consideren como una adulta independiente. Sus amistades piensan que ella es muy atractiva: es baja, delgada, tiene bonitas facciones y pelo sedoso y ondulado. Aunque algunos de sus compañeros de clase piensan que ella es distinta, su madre sabe que Alicia es un poquito tímida. Sin embargo, una vez que se la conoce, se le toma confianza y se encariña uno con ella.

El novio de Alicia es lo opuesto. Tiene 19 años, es alto, un poco gordito y de temperamento muy fuerte. Trata a Alicia como si fuera su propiedad en vez de tratarla como su novia o como una persona. Quiere saber qué es lo que ella hace y con quién lo hace. La gente piensa que la relación no va a durar, pero ya llevan juntos más de un año.

En la casa, Alicia pasa últimamente encerrada en su cuarto, hablando por teléfono con su novio o con sus amigas. Sólo sale de su cuarto cuando va a la escuela, para tomar algo del refrigerador o cuando va a salir con su novio.

La madre de Alicia ya no puede actuar como si nada pasara. Quiere saber la verdad de su hija, pero no sabe cómo hacerlo. Finalmente, decide que el bienestar de su hija es más importante que cualquier otra cosa. Toca la puerta del cuarto de su hija, entra y se sienta en la orilla de la cama. "¿Qué te pasa?" le pregunta con voz calmada, "por favor dímelo Alicia, yo te quiero ayudar."

Alicia empieza a llorar. Su cuerpo tiembla con la emoción, baja la cabeza y se pone las manos en la frente.

"Yo ...." dice Alicia sollozando.

"¿Si?" pregunta su madre con sincero interés.

"Yo ..."

"Vamos cariño, dime" la estimula su madre mientras se le llenan los ojos de lágrimas.

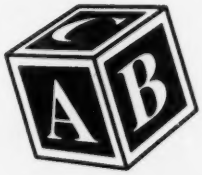
"Yo.....tres....meses...yo estoy embarazada de 3 meses!"

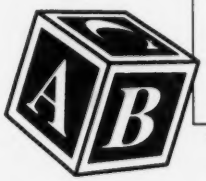
Hoja para entregar a cada participante

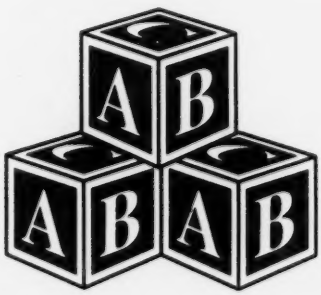
El dilema de Alicia

Responde las siguientes preguntas en una hoja de papel:

1. Imagínate que eres la madre de Alicia. ¿Qué le dirías a tu hija?
2. Si tuvieras que aconsejarle, ¿qué le sugerirías a Alicia para que se sienta mejor?
3. ¿Qué crees que pensarán las amistades, o en el colegio, de Alicia cuando se den cuenta de que está embarazada?
4. Ponte en el lugar de Alicia. ¿Qué harías?
5. Ponte en el lugar del novio de Alicia. ¿Qué harías?
6. ¿Qué sugieres para prevenir el elevado número de embarazos no planificados o deseados?
7. ¿Qué pueden hacer las madres, los padres y las escuelas para ayudar a evitar los embarazos no planificados o deseados?
8. ¿Qué puedes hacer tú?
9. ¿Cómo ha sido la vida para ti, o para amistades tuyas que han tenido bebés mientras están todavía en la escuela secundaria?







Otra sección importante para tratar en esta unidad es el aborto. Explíqueles que a lo mejor a lo largo de sus vidas se van a tener que enfrentar a una situación tan seria como ésta. Discuta el tema sin tomar posición, y hágales ver que el aborto es una opción a su alcance pero que deben considerar muy bien su decisión y las consecuencias. También, ayúdeles a razonar y llegar a la conclusión de que un embarazo no deseado puede ser evitado con una buena educación sexual y tomando las precauciones necesarias.

En este punto, se pueden revisar las opciones anticonceptivas que tienen a su alcance y donde acudir en caso de necesitar tales servicios. Busque los centros que proveen servicios de planificación familiar como *Planned Parenthood*, *Mary's Center for Maternal and Child Health*, Clínica del Pueblo en Washington, D.C. u otros en su comunidad.

Hoja para entregar a cada participante

El Aborto

Una tercera parte del total de abortos practicados en los Estados Unidos son en adolescentes.

Cada estado tiene sus propias leyes acerca del aborto, y estas varían. En algunos estados las leyes facilitan hacerse un aborto. En otros, sin embargo, se hace muy difícil, especialmente para las adolescentes sin dinero o a las que ya han pasado de las 12 a las 14 semanas de embarazo.

Generalmente los lugares donde se prestan servicios de aborto están localizados en zonas urbanas; para las jóvenes en zonas suburbanas o rurales les puede resultar de difícil acceso.

¿Qué deberás hacer si estás considerando un aborto?

- ✔ Debes hacerte una prueba en un servicio de salud para confirmar el embarazo, un examen general y ginecológico, y una prueba de sangre para saber si hay anemia y cuál es tu grupo sanguíneo y factor Rh.
- ✔ Debes pedir que te expliquen qué significa el aborto y qué puedes esperar. Asegúrate de que entiendes los riesgos que pueden presentarse con este procedimiento.
- ✔ Debes pedir consejo y que exploren contigo tus sentimientos acerca de la decisión que has tomado.

BEST COPY AVAILABLE

Ejercicio: Bebés huevos

Objetivo

El objetivo de este ejercicio es ayudarles a entender lo que implica ser madre o padre y proporcionarles una experiencia directa con la paternidad o maternidad, según sea el caso.

Materiales

Un huevo crudo para cada participante

Papel rojo

Marcadores

Copias de la hoja de trabajo: "Bebés huevos"

Tiempo

3 días y 60 minutos

30 minutos para presentar la actividad

De tres a cinco días para "cuidar al bebé" (el grupo puede fijar su propio tiempo de trabajo)

30 minutos para discutirla después de la experiencia con sus bebés huevos

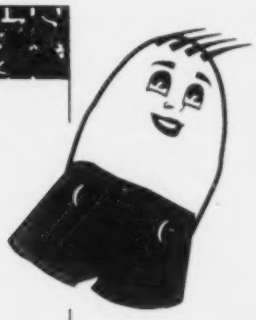
Procedimiento

1. Presente esta actividad al grupo; haga hincapié en que su objeto es proporcionarles una experiencia directa con la paternidad o maternidad.
2. Dé un huevo a cada participante, y explíqueles que este huevo representa su recién nacido y que cada participante debe actuar como un verdadero padre o madre.
3. Antes de distribuir los huevos, tal vez usted quiera romper ligeramente o hacer un agujero en el extremo de uno de los huevos para representar bebés con incapacidades. Esto se hace para demostrar que no siempre nacerán bebés normales. Deberá generarse una discusión acerca de responsabilidades adicionales de las madres o padres cuando sus bebés tienen necesidades especiales.

4. Cuando distribuya los huevos, asegúrese de que cada joven determine el género de su "bebé huevo;" esto lo harán tirando una moneda al aire y si cae cara serán niñas y sello serán niños. También pueden determinar el género sacando pedazos de papel de un sombrero. Este ejercicio demostrará que una persona no tiene la oportunidad de elegir el sexo de su bebé. Puede darse una discusión posterior sobre la importancia del sexo del bebé y el por qué de la misma.
5. Determine el período de tiempo que cuidarán de sus "bebés huevos." Esto dependerá de su programa. La actividad dará mejores resultados si se realiza por varios días.
6. Entregue a cada participante del grupo una copia de la hoja de trabajo "Reglas para cuidar tu bebé."
7. Déles la opción de que, si quieren, pueden decorar o "vestir" a sus bebés o ponerles nombre. Si dibujan un rostro en el huevo le darán más personalidad. Ese es "su bebe."

Hoja para entregar a cada participante

"Bebes huevos"



Reglas para cuidar tu bebé

Acabas de recibir tu propio "bebé huevo." Enhorabuena!

Durante los siguientes _____ días, serás responsable de tu "pedacito de alegría." Trátalo con mucho cariño.

Siempre tendrás que mantenerlo abrigado, seco y protegido de los accidentes. No debe pasarle nada.

Siempre tendrás que saber dónde está tu bebé; no estaría bien dejarlo en la nevera o en la bicicleta, ni solo.

Tienes que tratar tu "bebé huevo" como si fuera realmente tu bebé de carne y hueso. No obstante, esto será más fácil que atender a tu bebé real, porque no tendrás que mantenerlo, cambiarlo o despertarse durante la noche para alimentarlo.

Deberás llevarlo a donde vayas, a menos que aceptes contratar a alguien que lo cuide. Si lo contratas, asegúrate de que trate al huevo como tu verdadero bebé.

Después de que se hayan hecho cargo de su bebé por tres días, o el tiempo que se haya fijado, lleve a cabo una discusión de 30 minutos con los siguientes puntos de discusión. Estos se pueden escribir en la pizarra o repartir en una hoja a cada participante.

Hoja para entregar a cada participante

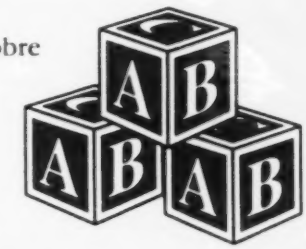
Puntos de discusión

1. ¿Cómo cambió tu bebé la rutina diaria? Si fuera tu bebé de verdad, ¿aceptarías dejar tu vida social y permanecer en casa por más tiempo?
2. ¿La experiencia te provocó sentimientos positivos o negativos?
3. ¿Te puedes imaginar como madre o padre ahora? ¿Dentro de cinco años? ¿Alguna vez?
4. ¿Fue fácil encontrar a alguien que c[illegible]? ¿Cuánto te costó?
5. ¿Tu "bebé huevo" provocó alguna rea[illegible]mistades o familia que encontraras difícil?
6. Se supone que la ma[illegible]ran saludables, pero algunos recibieron b[illegible]. ¿Cómo afectaría esto tu actitud, tu tiempo y tu [illegible]. ¿Cómo crees que afectaría tu presupuesto, tu tiempo y tu energía si tu bebé tuviera una incapacidad?
7. ¿Has pensado en la forma en que tu bebé afectaría a tu familia? ¿Tus planes de educación? ¿Las relaciones con tus amistades?
8. ¿Criarías a tu bebé en el hogar donde vives ahora? ¿Aceptarías y serías capaz de hacerlo?
9. ¿Cambiaría tu bebé tus planes de educación? ¿Tienes suficiente energía para ir a la escuela y atender a tu bebé simultáneamente?
10. ¿Se ajusta a tu estilo de vida actual tener y criar a tu bebé? ¿Se ajusta al que quieres llevar en el futuro?

Ejercicio: Costos de la paternidad o de la maternidad

Objetivo

Este ejercicio tiene por objeto mostrar a la clase información sobre el verdadero costo económico de criar bebés.



Materiales

Hoja de trabajo "Costos de la maternidad/paternidad"

Hoja de recursos "El primer año de tu bebé"

Catálogos de bebés, periódicos que tengan listas de precios u otros recursos para averiguar costos relacionados con la maternidad, parto, embarazo, comida y otras necesidades relacionadas con la crianza de bebés en su comunidad.

Tiempo

40 a 50 minutos

Procedimiento

1. Pregunte a la clase si tienen una idea de cuánto les costaría criar a su bebé durante su primer año de vida (la mayoría no sabrá).
2. Distribuya las hojas de trabajo "Costos de la maternidad/paternidad" y listas de precios. También les puede dar como tarea que averigüen los precios, explíqueles la actividad la semana anterior para que tengan oportunidad de buscar los catálogos y precios.
3. Pídales que se dividan en tres pequeños grupos para que calculen los gastos de crianza de su bebé durante el primer año. Los cálculos de precios y costos se harán con la ayuda de anuncios comerciales, periódicos o sus propias observaciones. También estimarán algunos precios.
4. Cuándo los grupos hayan terminado, pídales que comparen los costos entre sí.

Hoja para entregar a cada participante

Costos de la paternidad o maternidad

Gasto	Articulo	Costo
Gastos médicos de la madre: incluye gastos del hospital por estadía de tres días en cuarto doble o atención por una comadrona o partera antes y después del parto, y medicamentos. Costos de operación cesárea si es necesario.		
Gastos médicos de tu bebé: incluye cuidado del recién nacido en el hospital, si es necesario, seis visitas rutinarias a una clínica, una visita de emergencia y vacunas.		
Alimentación de tu bebe: fórmula (para bebés que no son amamantados); cereales; alimentos de frutas.		
Ropa y objetos para el bebé: pañales, suéteres, cargador, cama, gorro, zapatos, sábanas o cubrecamas y silla para el auto, cochecito para paseo.		
Gastos de la casa como alquiler y comida.		
Producto y medicamentos para el cuidado de tu bebé. Incluye aspirinas, calmantes, antibióticos, antidiarreicos y otros medicamentos para enfermedades comunes.		
Cuidados de una niñera para tu bebé, incluye 5 días a la semana 8 horas al día		
Total:		

BEST COPY AVAILABLE

5. Después de obtener el consenso del grupo, designen a alguien que anote la información en la hoja "El primer año del bebé" en un rotafolio grande para que toda la clase la pueda ver. Si desea, puede asignarles como tarea que averigüen los costos unos días antes de llevar a cabo la actividad. Los precios se pueden obtener en hospitales, centros de salud, farmacias, tiendas, o de su propia familia y amistades.

Hoja para entregar a cada participante

"El primer año del Bebé"

Gastos médicos de la madre: Entre $_____ y $_____

Normalmente, esto es lo más costoso del presupuesto del primer año. Los _____ están basados en el médico/obstetra de la madre _____ y en el hospital _____, que incluye una estadía de uno o dos días en cuarto doble y gastos de la sala de parto, anestesista, enfermería de rutina, etc. Una operación de cesárea cuesta _____ y requiere una estadía de tres o cuatro días en el hospital.

La mayoría de las personas no tienen seguro médico (seguro social). Las políticas de seguro y afiliación varían por lugar. Averigüe las políticas en su zona.

Se pueden disminuir los gastos acudiendo a una partera o comadrona, o a un residente de algún hospital local o asistiendo a una clínica de maternidad o centro que establezca pagos de acuerdo con los recursos de cada individuo.

Las adolescentes que no reciben atención prenatal adecuada corren el riesgo de tener complicaciones durante el embarazo y el parto, las que repercutirán en un costo aún mucho más elevado.

Gastos médicos del bebé: $_____

Los gastos médicos del bebé son _____ (por cada examen de rutina de _____, más _____ por vacunas). Esto supone que el bebé se encuentre bien y que no necesitará visitas adicionales al doctor. Algunas clínicas públicas proporcionan servicios gratuitos o a bajo costo.

Cont.

(Cont.)

Ropa y objetos para el bebé: $_____

Los gastos pueden incluir pañales, una cuna, una mesita para cambiar o vestir al niño, sábanas, cobertores, un colchón y almohada. Solamente incluya gastos que son apropiados para su comunidad. Se puede ahorrar dinero comprando artículos usados, pidiéndolos prestados a familiares y amigos o improvisando (usando una mesa vieja para cambiar al bebé, por ejemplo). Incluya también ropa apropiada para el bebé de acuerdo al clima.

Productos y medicamentos para el cuidado del bebé: $_____

Los artículos para el cuidado del bebé incluyen talcos y lociones, aspirinas, termómetros, antidiarreicos, biberones, esterilizador, plato y cucharas de bebé, y medicamentos para enfermedades comunes como tos, resfrío o alergias.

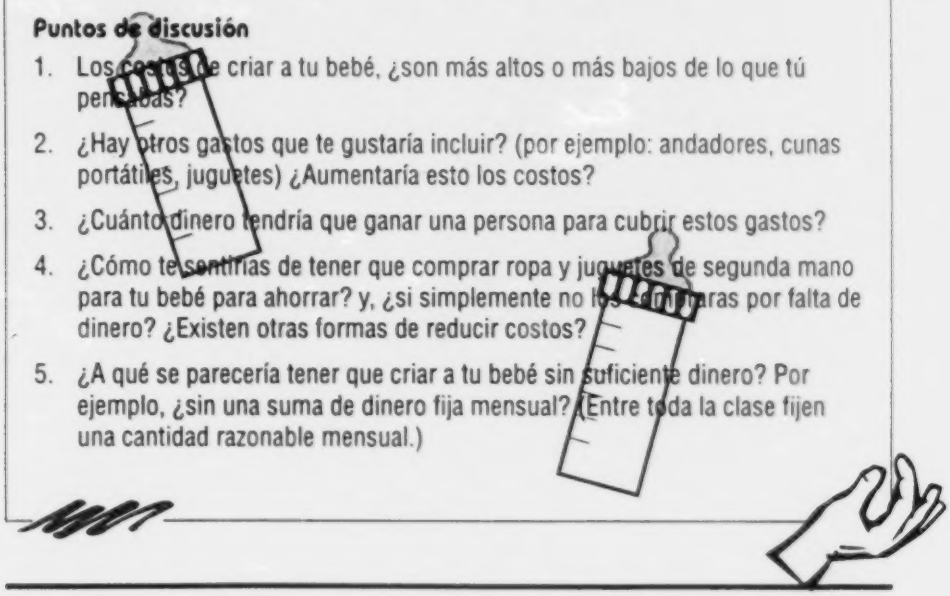
Cuidado del niño: $_____

Este gasto continuará durante algunos años si la madre trabaja a tiempo completo fuera de la casa. El costo estimado es para una escuela-guardería, donde el niño pueda permanecer durante 5 días a la semana. En algunas partes es muy difícil encontrar programas convenientes a tiempo completo. En algunas zonas existe el servicio de cuidado de bebé en el hogar durante el día, con una niñera que cuida varios niños a un costo razonable por niño.

Una vez que hayan completado la hoja de trabajo **Costos de la paternidad/maternidad**, organice una discusión sobre los puntos siguientes:

Puntos de discusión

1. Los costos de criar a tu bebé, ¿son más altos o más bajos de lo que tú pensabas?
2. ¿Hay otros gastos que te gustaría incluir? (por ejemplo: andadores, cunas portátiles, juguetes) ¿Aumentaría esto los costos?
3. ¿Cuánto dinero tendría que ganar una persona para cubrir estos gastos?
4. ¿Cómo te sentirías de tener que comprar ropa y juguetes de segunda mano para tu bebé para ahorrar? y, ¿si simplemente no los pudieras por falta de dinero? ¿Existen otras formas de reducir costos?
5. ¿A qué se parecería tener que criar a tu bebé sin suficiente dinero? Por ejemplo, ¿sin una suma de dinero fija mensual? (Entre toda la clase fijen una cantidad razonable mensual.)



Violación Sexual

Unidad 11

Violación Sexual

Objetivos

- Reconocer las consecuencias de una violación o agresión sexual
- Explicar los mitos y realidades sobre la violación sexual
- Discutir y practicar diferentes formas de ayudar a una víctima de violación sexual

Actividades

- Rompehielos: El juego del amor propio
- Agresión sexual o violación
- Mitos acerca de la violación
- Cómo ayudar a una víctima de violación sexual
- Qué hacer si tú has sido víctima de violación sexual
- Sugerencias para las personas que han sido violadas

Rompehielos: El juego del amor propio

Objetivo

El propósito de este rompehielos es de enseñar al grupo qué es el amor propio o autoestima y qué lo afecta.

Material

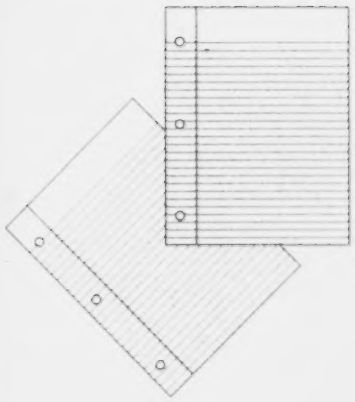
Hojas de papel en blanco del mismo tamaño para cada miembro del grupo (papel tamaño carta). Es importante que cada participante reciba lo mismo.

Una lista de frases que pueden aumentar o disminuir la autoestima como la que se provee a continuación. Trate de tener por lo menos el mismo número de frases para "recuperar" el amor propio que para "quitarlo." Añada a la lista de frases nuevos detalles o elementos que reflejen lo más posible las situaciones reales de una persona joven en su comunidad.

Tiempo

20 a 30 minutos.

Procedimiento



1. Pregunte al grupo si alguien sabe qué significa "amor propio o autoestima." Si nadie sabe, explíqueles que el amor propio es la forma en que una persona se siente con respecto a sí misma, y que está estrechamente relacionado con la familia y medio ambiente del individuo. Explíqueles que cada día enfrentamos cosas o hechos que afectan la forma en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos. Por ejemplo, una pelea con nuestro padre, nuestra hermana, o una crítica de una amistad, puede dañar nuestro amor propio.
2. Entregue una hoja de papel a cada participante, y explíqueles que ella representa su amor propio. Señale también que usted leerá una lista de sucesos que pueden pasar durante el día y que pueden dañar nuestro amor propio.
3. Dígales que cada vez que usted lea una frase, la clase deberá arrancar un pedazo de la hoja. El tamaño del pedazo que quiten será más o menos equivalente a la porción de amor propio que perderían con el suceso mencionado. Como ejemplo, después de leer la primera frase quite un pedazo de

BEST COPY AVAILABLE

su hoja y dígales: "Esto me afecta muchísimo" o "Esto no me afecta mucho."

4. De la siguiente lista, lea las frases que considere apropiadas o haga sus propias frases según el grupo.
5. Después de haber leído todas las frases que "quitan" el amor propio, explique que el próximo paso consiste en recuperarlo. Dígales que reconstruirán su amor propio por pedazos, de la misma manera en que lo perdieron, es decir, con trozos de la hoja de papel.
6. Comente los puntos de discusión con el grupo. Añada más puntos de discusión según las preguntas que haya incluido.

Pérdida del amor propio

Imagina que en la última semana te ha pasado lo siguiente:

1. Tuviste una pelea con tu novio o novia que no ha terminado aún.
2. Tu jefe o maestro criticó tu trabajo.
3. Un grupo de amigos cercanos no te incluyó en un paseo.
4. Tu madre o tu padre te criticó y te llamó idiota o malcriado.
5. Una amiga reveló un secreto que tú le contaste en confianza.
6. Surgió por ahí un rumor sobre tu reputación.
7. Te dejó tu novia por otro muchacho.
8. Un grupo de amigos se burló de tu peinado o de la ropa que tenías puesta.
9. Sacaste malas notas en un examen o hiciste mal un trabajo.
10. Tu equipo favorito de balompié (*soccer*), baloncesto (*basketball*), béisbol (*baseball*) u otro deporte perdió un partido importante.
11. Un muchacho que te cae bien rechazó tu invitación para salir contigo.

Recuperación del amor propio

En la última semana, imagínate que te ha pasado lo siguiente:

1. Algún compañero de trabajo o compañera de escuela te pidió un consejo sobre un asunto muy delicado.
2. Una muchacha que te gusta te invitó a salir.
3. Tu madre o tu padre te dijo de repente que te quiere mucho.
4. Recibiste una carta o una llamada de un viejo amigo.
5. Sacaste buenas notas en un examen o hiciste bien un trabajo.
6. Un muchacho aceptó tu invitación a salir contigo.
7. Tu equipo favorito de balompié, baloncesto o béisbol ganó un partido importante.
8. Tu clase de la escuela te eligió su líder.
9. Ganaste una beca para estudiar en tu universidad preferida.
10. Tu novio te mandó una carta de amor.
11. Todos tus amigos halagaron tu ropa o tu peinado.

Puntos de discusión

1. ¿Todos recuperaron su amor propio?
2. ¿Cuál suceso les hizo perder más el amor propio? ¿Por qué?
3. ¿Cuál fue el suceso que dañó menos tu autoestima? ¿Por qué?
4. ¿Cuál fue el suceso más importante para recuperar el amor propio?
5. ¿Qué podemos hacer para recuperar nuestro amor propio cuando nos sentimos atacados?
6. ¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestras amistades y familiares cuando su amor propio está bajo?

Actividades opcionales

1. Pida al grupo que hagan una lista sobre cómo responderían a los hechos que los pueden hacer perder su amor propio y cómo podrían controlar el daño que estos causan.
2. Pida a la clase que, durante el transcurso de un día, hagan una lista sobre las cosas que les levantan el amor propio, y que presenten sus listas en grupos pequeños.

Agresión sexual o violación

Explíquele al grupo que la agresión sexual está ligada con la falta de autoestima:

- ✧ En muchas ocasiones las personas que violan lo hacen por rabia o despecho, por la sensación de que no tienen control de su ambiente y no pueden cambiar nada.
- ✧ La falta de autoestima lleva a estas personas a buscar victimas a las que puedan controlar y atemorizar.
- ✧ Estas personas saben que necesitan tener relaciones con otras personas, pero su falta de autoestima les hace creer que no lo pueden conseguir y no saben cómo. En estas ocasiones recurren a la violación, por la falta de habilidad de establecer relaciones sanas.
- ✧ Las autoestima de las personas victimas de una violación también puede sufrir. Después de una violación se pueden encontrar sucias, o que nadie las va tratar o considerar de la misma manera que antes.
- ✧ Además, la persona violada se puede creer que fue culpa de ella por provocar o por haber tomado una decisión errónea.

Puntos claves

- ✧ Siempre tienen que buscar ayuda después de una violación.
- ✧ La persona violada nunca es culpable de la violación.

Complete la clase con la contribución de un profesional o experto en el tema, llame al Centro de Ayuda para Casos de Violación Sexual; el número de teléfono correspondiente a su comunidad se obtiene de la guía telefónica o llame a información telefónica para obtener el número.

Hoja para entregar a cada participante

Información sobre la violación

- Una de cada tres mujeres será víctima de una violación sexual en algún momento de su vida.
- Una de cada cuatro mujeres y uno de cada siete hombres será víctima de una agresión sexual antes de los 18 años de edad.
- Una de cada cuatro mujeres estudiantes de secundaria sufrirá una agresión sexual durante esta etapa de su vida.
- Una de cada siete mujeres casadas será víctima de una agresión sexual por su esposo.
- Muy pocas mujeres violadas notificarán la agresión a la policía, y muy pocos violadores serán arrestados.
- De todos los violadores que son arrestados, más de la mitad vuelven a cometer el crimen. Algunos expertos en el tema opinan que con un tratamiento adecuado esto se podría evitar.
- Las víctimas notificadas van desde los 3 meses hasta los 96 años de edad. La mayoría de las personas son atacadas en su casa o cerca de su casa; otras son atacadas en casa de amistades o vecinos, y en algunas ocasiones en algún lugar exterior, al aire libre.
- Algunas violaciones ocurren en el día, entre las 6 de la mañana y las 6 de la tarde, pero la mayoría ocurren en la noche (entre las 6 de la tarde y las 6 de la mañana).
- La mayoría de las violaciones notificadas son cometidas por alguna persona que la víctima conoce, por ejemplo, vecinos, conocidos, novio, pareja o algún pariente.
- En la mayoría de las violaciones, el violador y la víctima son de la misma raza.
- En menos de la mitad de las violaciones se utilizan armas. El arma más común en estos casos es la navaja.
- Una gran proporción de las violaciones son planeadas, con lo cual se demuestra que el mito de que las violaciones son el resultado de una *urgencia incontrolable del cuerpo* no es verdad.

Cont.

(Cont.)

- Según un estudio del Departamento de Justicia realizado en 1979, una mujer que es atacada y trata de defenderse, reduce la probabilidad de ser violada.
- Hay más casos de violaciones durante el verano que en cualquier otra época del año. El mayor número de violaciones ocurre en el mes de agosto y el menor, en febrero y diciembre.

Mitos acerca de las violaciones

Mito: *"Sólo las adolescentes y las mujeres jóvenes son víctimas de violaciones."*
Realidad: Los violadores atacan tanto a niños y niñas, como a ancianos de ambos sexos, adolescentes y mujeres jóvenes. Todas las mujeres tienen riesgo de ser atacadas.

Mito: *"Sólo las personas que provocan ser violadas son víctimas de violaciones. Las mujeres 'descaradas' y 'provocativas' son las únicas víctimas de una violación."*
Realidad: El comportamiento de la mujer es lo que tiene menos importancia. El violador decide violar y es el único responsable de escoger a la persona a quien va a violar. El actuar provocativamente no significa que la persona quiere ser violada.

Mito: *"La violación no tiene importancia, es sólo una relación sexual."*
Realidad: La violación sí tiene mucha importancia. Es un crimen de poder y control que tiene el fin de dominar a otra persona por medio del sexo. Por medio de la violación el violador expresa su sed de poder y rabia. La relación sexual es algo que se lleva a cabo entre dos personas que quieren tener dicha relación. La violación es un acto de agresión en el cual la relación sexual se usa como un arma. La violación le quita el control y la determinación a la víctima.

Mito: *"Algunas mujeres tienen fantasías con la idea de ser violadas."*
Realidad: Un sueño no es una realidad. Fantasear con la violación no quiere decir que de verdad la persona quiera ser violada. La violación ocurre cuando el violador ataca y toma control de la mujer en la realidad.

Mito: *"Las mujeres que usan ropa provocativa invitan a ser violadas."*
Realidad: Los hombres y la sociedad en general usan esto como pretexto. Las mujeres que usan ropa provocativa no piden ser violadas, así como los hombres que usan ropa y prendas caras no invitan a ser asaltados y robados.

Cont.

(Cont.)

Mito: *"Una mujer no puede ser violada si mantiene sus piernas cruzadas o si se mantiene en movimiento. Ningún hombre solo puede violar a una mujer."*
Realidad: Un hombre solo puede violar a una mujer. Esto ocurre comúnmente. El hombre puede usar violencia física, amenazas o armas. Un hombre puede obligar, con amenazas, a una mujer a tener relaciones sexuales. También puede golpearla hasta que la mujer no pueda defenderse más.

Mito: *"La mayoría de las violaciones son interraciales. Las violaciones son cometidas por hombres de la raza negra contra mujeres blancas, u hombres de la raza blanca contra mujeres negras."*
Realidad: Cerca de 90% de la violaciones son entre gente de la misma raza. En otras palabras, el violador ataca a las mujeres de su misma raza.

Mito: *"La mayoría de las violaciones son espontáneas. Un hombre ve a una mujer y la tiene que poseer."*
Realidad: La mayoría de las violaciones son planeadas. El violador vigila a la mujer hasta que aprende su rutina diaria, por ejemplo, quién la visita, con quién vive y cuándo está sola. La mayoría de los hombres prueban cómo reaccionará la mujer para ver si pueden intimidarla.

Mito: *"Las violaciones son cometidas por extraños."*
Realidad: En 60% de los casos los violadores conocen a sus víctimas.

Mito: *"Los violadores son normalmente hombres con problemas mentales."*
Realidad: La mayoría de los violadores son hombres que obviamente no tienen ninguna enfermedad mental. Se han llevado a cabo diversos estudios en los cuales no se ha podido encontrar ninguna diferencia psicológica entre los hombres que violan y los que no.

Mito: *"Los hombres violan porque necesitan tener relaciones sexuales."*
Realidad: Los hombres no violan porque necesitan a alguien con quien tener relaciones sexuales; violan para humillar y dominar a la mujer. De los violadores, 75% están casados o tienen compañero o compañera sexual regular.

En esta sección vaya sobre el punto clave de cómo ayudar a una victima de violación: escucharla, entenderla y prestarle nuestro apoyo.

Cómo ayudar a una víctima de violación sexual

"Saber cómo ayudar a una víctima de violación es tan importante como saber cómo ayudar a una víctima de ahogamiento. Es un conocimiento básico de primeros auxilios." (Cindi Kammer, Consejera de víctimas de violación)

La víctima puede ser tu compañera de cuarto, tu amiga, tu compañera de trabajo, tu novio o algún conocido. Cualquiera sea tu relación con la persona, si una víctima de violación te pide ayuda, debes considerarte una persona afortunada de que esa persona tenga tanta confianza en tí.

Después de una violación, hay muy poca gente que podría consolar a la víctima, y no hay nada mejor que una buena amiga o amigo. En algunas de las historias de violación, algunos de los amigos, hombres o mujeres, fueron de una gran ayuda para las víctimas. Estos amigos brindaron seguridad y alivio a las víctimas. La ayuda puede consistir en:

- Consolar a la víctima y dejarla llorar en nuestro hombro.
- Acompañarla al hospital y estar con ella mientras la examinan o buscan pruebas de que ha sido violada.
- Darles compañía por varios días después de la agresión.
- Alentar a la persona a que busque ayuda profesional para que el incidente no arruine su vida por completo.
- Tal vez lo mejor que se puede hacer por una víctima de violación es ayudarla a identificar correctamente lo que le ha pasado, para que pueda dar el primer paso hacia su recuperación.

Qué hacer para ayudar a una persona a recuperarse

Aquí tenemos 13 sugerencias propuestas por consejeros expertos para ayudar a una persona que se está recuperando de una violación.

1. **Cree lo que la persona te dice**. El mayor temor de una persona violada por alguien conocido es que no le crean, o que no le den importancia a su mala experiencia. Como vimos anteriormente, el violador conoce a sus víctimas la mayoría de las veces. Hay que aceptar lo que la víctima nos está diciendo, aún cuando el hombre del que ella está hablando sea el más popular de la comunidad. Hay que creerle aún cuando la persona parezca confusa y no pueda poner sus ideas en orden, ya que claramente está en estado de choque emocional. También puede aparecer extremadamente tranquila, lo cual parecería ser un comportamiento no muy apropiado para alguien que ha sido violada, pero las reacciones de las víctimas pueden ser extremas. Los intentos de violación pueden ser tan dramáticos como la violación misma. Trata a la persona que ha sufrido un intento de violación como tratarías a una mujer que haya sido violada.
2. **Escucha**. Busca un lugar donde puedas estar a solas con la víctima y déjala hablar. Tal vez no pueda comunicarse con palabras inmediatamente, pero ten paciencia y espera a que hable.
3. **Consuélala**. Trata de calmarla si está agitada, pero hazlo de una manera muy sutil, sin reproches. Tal vez la persona quiera permanecer abrazada mientras llora, o tal vez no quiera que la toquen. Ofrécele café, té, chocolate caliente o una sopa. También puedes ofrecerle abrigo o algún peluche que ella pueda abrazar. Estos ofrecimientos harán a la persona sentirse segura, en contraste con la experiencia por la cual acaba de pasar.

   ☞ Haz hincapié en el hecho de que la violación **no fue culpa de la víctima**. Evita las preguntas que podrían sugerir que ella tuvo la culpa. Por ejemplo: "¿Por qué no gritaste?" o "¿Por qué fuiste a su cuarto?" Déjala que exprese sus sentimientos de culpa, pero hazle entender que la violación es responsabilidad y culpa de la persona que violó y no de ella.
4. **Dale protección**. Dale un lugar seguro donde dormir y acompáñala a su casa. Si vive sola, insiste en quedarte con ella por lo menos por una noche.

Cont.

(Cont.)

5. **Sugiérele que pida ayuda**, por ejemplo que llame a la línea telefónica de información para casos de abuso sexual. Esto no significa que la persona tenga que notificar la violación a la policía. Los expertos en violaciones tienen como función dar una guía de apoyo a quienes sobreviven una violación (y a su amiga o amigo) para superar las horas más críticas después del hecho. Todas las llamadas al Centro de Violaciones son confidenciales. Para encontrar este servicio en tu localidad, busca en la guía de teléfonos o llama a información telefónica.

6. Alienta a la persona a **conservar alguna prueba** de la violación. Mientras más pronto se notifique una violación por alguien conocido, más fácil será comprobar la agresión y la culpabilidad del atacante.

7. **Atiende las necesidades médicas** de la víctima. Tal vez tenga algunas marcas de golpes, cortes o algún otro problema médico que requiera atención inmediata. La víctima deberá hacerse ver por si hubiera posibilidad de haberse contagiado de una enfermedad venérea de la persona que cometió la violación, o por la posibilidad de embarazo. Acompáñala al médico y quédate a su lado en todo momento si ella así lo desea.

8. **Ayuda a la víctima a organizar sus pensamientos**, pero déjala que tome sus propias decisiones. La persona que ha sido violada necesita sentir que ha recuperado el control, deja que lo haga. Los padres de una adolescente que ha sido víctima de una violación querrán poner una demanda en contra del violador, pero esa tal vez no sea la mejor decisión para la víctima. Asimismo, la familia cercana de una víctima de edad mayor querrán hacer arrestar al violador. Trata de separar tus sentimientos de los hechos y concéntrate solo en lo que es mejor para la recuperación de la víctima. Si ella decide no notificar la agresión, indícale que apoyas su decisión.

9. Si te une a la víctima una relación sentimental **muéstrale que tus sentimientos no han cambiado**. Usa la manera más apropiada de hablarle y tocarla para restablecer sus sentimientos. Las pequeñas caricias la ayudarán a entender que tu relación con ella no está dañada, que tú no la consideras "sucia." Déjala decidir cuándo pueden reanudar relaciones sexuales.

10. **Ayúdala a conseguir ayuda psicológica y legal**. Acompáñala a las citas o cúidale a los niños durante sus citas con la policía, abogados y consejeros.

11. Es importante que tu amiga o amigo sepa que **estás siempre dispuesta a ayudarla y escucharla**.

12. **Consigue ayuda para ti**. Tu también necesitas conversar con otra persona que no sea la víctima y expresar tus sentimientos en relación con la agresión sexual. Alguna persona de la línea telefónica para los casos de violación te sugerirá el nombre de alguien que te pueda ayudar.

Qué hacer si tu has sido victima de violación sexual

Explique al grupo que la mayoría de las personas saben qué hacer después de haber sido violadas por un extraño: inmediatamente buscan ayuda. Pero cuando son violadas por una persona que conocen, no pueden reaccionar claramente.

En numerosas ocasiones las personas violadas por alguien que conocen no le cuentan el incidente a nadie: ni a sus amistades, ni a una consejera, ni a parientes. Solo 5% de los casos de violación son notificados a la policía o a las autoridades de un colegio. Las personas prefieren callar y tratar de resolver los efectos de la violación solas, lo cual no solo no es fácil, sino, en la mayoría de los casos, es imposible.

Leales el párrafo que sigue ... "Poco después de haber sido violada, cuando su familia no le daba ningún apoyo, Vera llamó a una vieja amiga que era parte de un grupo de amistades que habían crecido juntos, el grupo al cuál los dos, Steven y ella, habían pertenecido. Vera estalló y empezó a contarle a su amiga lo que había sucedido. En cuanto Vera mencionó que Steven la había llevado a su apartamento, su amiga le dijo "Y él te violó, ¿verdad? Tú eres la sexta muchacha que conozco que ha sido violada por Steven. Él debe ir a la cárcel...". Indíqueles que como en este caso una persona puede estar cometiendo el mismo delito repetidamente y hablándolo y reportándolo a las autoridades podemos evitar que esa persona lo repita.

Hoja para entregar a cada participante

Sugerencias para las personas que han sido violadas

La siguiente lista contiene sugerencias para las personas que han sido violadas por una amistad, pareja, pariente, alguna persona que conocen o incluso la persona con la que están casadas.

- ✔ ***Cree en tí.*** Si alguien te ha obligado a tener relaciones sexuales con penetración en contra de tu voluntad, **es una violación**, al margen de quién fuera esa persona, ya sea tu pareja, tu amante, o una vieja amistad con el cual tuviste relaciones sexuales anteriormente, o incluso con la persona que estás casada. Y es una violación aún cuando no haya utilizado un arma para obligarte. Tal vez estés pensando que fue tu culpa, que provocaste la violación. La verdad es que la violación se dio porque la persona violadora así lo quiso. Aunque tú hayas hecho algo que consideras tonto (como haber tomado licor en exceso, o aceptado que te llevara a algún lugar o ido a su apartamento), esa acción no quiere decir que mereces que te violen.
- ✔ ***Cuéntaselo a alguien.*** Tal vez quieras esconder muy bien este episodio tan desagradable de tu vida porque piensas que, así te olvidarás del incidente. No lo hagas. Trata de encontrar a una persona de confianza, un amigo o amiga, un familiar, tu madre o padre, una consejera o un maestro. Diles lo que te pasó. Antes de cambiarte de ropa o de bañarte llama a la línea telefónica para crisis de violación o a un centro para personas violadas (busca los teléfonos en la guía telefónica o llama a la operadora de teléfonos en tu localidad).
- ✔ ***Busca ayuda médica.*** Debes hacerte revisar por un médico por cualquier problema que pudiera surgir a raíz de la violación, como por ejemplo una enfermedad de transmisión sexual o un embarazo no deseado.
- ✔ ***Decide si quieres notificar la violación a la policía o a las autoridades.*** Informa a la policía o a las autoridades de la universidad o centro estudiantil, ya que te harán preguntas muy gráficas acerca del incidente. También te harán exámenes médicos en los cuales revisarán tus órganos genitales en busca de pruebas de la violación (semen, saliva, sangre o pelo). Estos exámenes pueden ser muy desagradables, y algunas veces pueden surgir cosas negativas cuando se notifica una violación, pero también hay razones de mucho valor para denunciar el crimen y debemos tomarlas en cuenta:

Cont.

(Cont.)

- Hacer que la persona violadora pague por su crimen.
- Evitar que viole a otra persona.
- Hacer que quién viola enfrente a la justicia.
- Evitar sentirnos que no hicimos nada el respecto.
- Hacernos sentir que tenemos un poco de poder y control de la situación.
- Si es muy difícil demandar a quién violó por el hecho de ser una persona conocida, hay *otras opciones*. Se puede llenar un informe con la ayuda del centro de crisis de violaciones; este documento se mantiene en un archivo de la policía y se utiliza en caso de que se vuelva a arrestar o demandar a esa persona. La víctima se puede mantener anónima.

✔ ***Tómate tiempo para recuperar psicológicamente.*** Por algunos días trata de permanecer en un lugar donde te sientas segura. Si es posible, tómate días libres del trabajo o la escuela. Aunque te puede beneficiar regresar a tus actividades normales lo más pronto posible, recuerda que, por algunas semanas o meses después de la violación, podrás tener crisis de ira o rabia, depresión y culpabilidad. Tienes que cuidarte durante la recuperación.

✔ ***Busca orientación o consejos.*** La recuperación de una violación puede tomar tiempo, pero un buen apoyo de salud mental puede ayudarte. Muchas veces los grupos de apoyo te pueden hacer sentir que alguien te acompaña en tu dolor, rabia y frustración. Así se expresó una víctima de violación en un grupo de apoyo: "Todo el espacio que ocupaba la culpa se ha llenado con rabia. Yo sé que no fue culpa mía, sino de él... También estoy segura de que nunca voy a poder olvidar esto totalmente; esta experiencia me afectó muy profundamente, cambió mi vida por completo..."

✔ ***Habla con otras personas.*** Puedes educar a otras personas sobre el tema de la violación por alguien conocido. Puedes defender la educación sobre la violación cometida por personas cercanas a las víctimas y conseguir que otras mujeres tomen conciencia de esto. También puedes aconsejar a jóvenes sobre cómo actuar en situaciones semejantes, o hablar con personas que han sido violadas y ayudarlas a entender lo que pasó, qué hacer y cómo recuperarse. Esto te ayudará a superar tus frustraciones y te sentirás que estás asumiendo más control de la situación.

Carreras de Salud

Unidad 12

BEST COPY AVAILABLE

Carreras de Salud

Objetivos

- Clasificar las diferentes opciones de carreras que existen en el campo de la salud
- Elaborar su hoja de vida (resumé) y prepararse para una entrevista de trabajo

Actividades

- Rompehielos: Juego de observación
- Profesionales del campo de la salud
- Ejercicio: Diez maneras
- Ejercicio: Mis habilidades
- Guía general para preparar una hoja de vida, resumé o currículum vitae
- Formulario para llenar tu hoja de vida o currículum vitae
- Entrevistas de trabajo
- Ejercicio: Mi entrevista de trabajo

Objetivo

El propósito de este rompehielos es que cada participante evalúe su propia capacidad de observación.

Materiales

Ninguno

Tiempo

20 minutos

BEST COPY AVAILABLE

Procedimiento

1. Pida al grupo que se siente formando un círculo.
2. Pregúnteles quién quiere ser voluntario para observar primero.
3. Pídale a esta persona voluntaria que se pare en el centro del círculo y que se fije bien en cada participante (forma de sentarse, cómo están vestidos, etc.) y en la forma en que está arreglado el salón.
4. Cuando termine, esta persona dejará el salón mientras el resto del grupo cambia de lugar, de posición, la forma de sentarse o cambian de lugar cualquier objeto en el salón.
5. Cuando la persona regresa al salón tratará de señalar todos los cambios que se hicieron en su ausencia. Después de que describa los cambios, deberá seleccionarse a otra persona para que observe otra vez.
6. Otro modo de hacerlo, es hacer salir a una persona del salón y pedirle que cambie su apariencia, para que al reintegrarse el resto del grupo adivinen qué se cambió.

Profesionales del campo de la salud

El propósito de presentar diversos profesionales del campo de salud es demostrar al grupo que no sólo el personal médico o de enfermería trabajan en salud, sino que las opciones son casi ilimitadas. La mejor manera de tener un efecto positivo en cada participante es invitar a diferentes profesionales que trabajan en el campo de la salud para que participen activamente en la clase y expliquen en qué consiste su trabajo.

Para conseguir profesionales de la salud que colaboren con su clase, llame a todas las clínicas u hospitales de la comunidad, o a las universidades cercanas, y pregunte qué tipo de carreras de salud incluyen sus programas. En la mayoría de las universidades hay algún departamento que se encarga de visitar las diferentes escuelas secundarias para dar información a grupos de estudiantes acerca de sus propios programas universitarios. Pregunte específicamente por las carreras relacionadas con la salud.

Hable con sus amistades en la comunidad para ver si hay alguna persona dispuesta a compartir sus experiencias de trabajo con su grupo de clase (en general, alguien que está dispuesta a participar). Asimismo, tal vez alguna persona que sea paciente y esté dispuesta a compartir su historia de una manera educativa, por ejemplo, una persona infectada por el VIH o alguien que tenga cáncer.

Se puede mandar una lista de preguntas a las personas que vengan a hablar al curso para que tengan una idea de qué es lo que se les va a preguntar y qué más les interesa saber a la juventud. También se les puede sugerir que traigan materiales para compartir (instrumentos, videos, fotos, etc.).

A la lista que se incluye en el manual se puede agregar cualquier otra pregunta o sugerencia que a usted o al grupo se le ocurra. A lo mejor, la clase tiene preferencia por algún tipo de profesional en particular y pueden ayudar a conseguir que participe.

BEST COPY AVAILABLE

Recurso para instructores

Lo siguiente es un modelo de carta y lista de preguntas para profesionales de salud que se invitan a compartir su experiencia con la clase.

Estimado Doctora .....:

Apreciado Colega....:

De antemano le damos las gracias por haber aceptado tan cordialmente participar en nuestro programa. Hay aquí una lista de las preguntas que tenemos acerca de las diferentes carreras en el campo de la salud.

- ¿Cuál es el nombre completo de su profesión y su título?
- ¿Qué requisitos le pidieron para ingresar a la universidad?
- ¿De qué universidad se graduó?
- ¿Qué requisitos se necesita para una carrera como la suya?
- ¿Quién o qué lo inspiró para escoger esta carrera?
- ¿Cómo se dió cuenta de que ésta era la carrera que le gustaba?
- ¿Cuáles fueron los momentos más difíciles de su carrera?
- ¿Su carrera ha resultado ser lo que usted pensaba antes de graduarse?
- ¿Cuánto dinero tuvo que invertir en su carrera?
- ¿Qué tareas específicas desempeña en su trabajo?
- ¿Con cuántas personas trabaja y cuántas están a su cargo?
- ¿Cuál es la mayor satisfacción que ha recibido en su carrera? (Puede contar una anécdota o historia interesante.)
- ¿Es muy difícil encontrar trabajo en su campo en estos días?
- ¿Cuál es el salario aproximado de una persona recién graduada y a cuánto puede aspirar después de tener experiencia?

Sus respuestas nos ayudarán en nuestra búsqueda de carrera y a conocer lo que tendremos que enfrentar en un futuro. Su colaboración y experiencias tendrán mucho valor en cuanto a las decisiones que tenemos que tomar para convertirnos en profesionales para nuestra sociedad.

Muchas gracias.

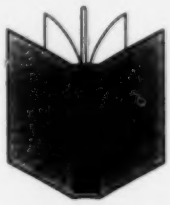
Atentamente,

El equipo de Promoción de Salud Juvenil

Ejercicio: 10 maneras

Objetivo

El propósito de este ejercicio es que cada participante tenga mejores conocimientos de las posibilidades de trabajo que brinda el campo de la salud.



Materiales

Ninguno.

Tiempo

Para la investigación: 1 mes

Para la presentación: 10 minutos por participante

Procedimiento

1. Reparta a cada participante una copia de las carreras en el campo de la salud.
2. Pídales que escojan las 10 carreras que más les interesen y que hagan una investigación acerca de cada una de ellas en la biblioteca. Para cada carrera deberán incluir:
   - ▲ Universidades donde se estudia la carrera
   - ▲ Costo de la carrera
   - ▲ Oportunidades de ayuda financiera
   - ▲ Los años de estudio que toma la carrera
   - ▲ Requisitos para entrar a la carrera
   - ▲ Oportunidades de trabajo en este campo
   - ▲ Salario al empezar y después de tener experiencia
   - ▲ Descripción del plan de estudios
   - ▲ Tareas y responsabilidades de la carrera
3. Déles el tiempo necesario para completar la información.
4. Pídales que utilicen su creatividad y todos los recursos necesarios para que su presentación sea un éxito. Pueden utilizar videos, grabaciones de entrevistas, folletos de universidades, y hasta la visita a alguna universidad, laboratorio, hospital, farmacia, consultorio, etc.

BEST COPY AVAILABLE

5. Una vez que cada participante haya terminado de completar toda la información acerca de las carreras de salud que escogieron, preparen un calendario con los días de cada presentación.

6. Para completar este ejercicio déles información sobre la ayuda financiera para estudiar que existe. Se puede investigar en alguna biblioteca y tener una lista de las organizaciones y fundaciones que dan becas a diferentes grupos de la población, como latinos, afroamericanos, vietnamitas, judíos, personas con necesidades específicas, y otros.

Hoja para entregar a cada participante

Carreras en el campo de la salud

Terapia educacional	Terapia de baile
Audiología	Oftalmología
Optometría	Terapia industrial
Terapia del trabajo	Personal técnico psiquiátrico
Psicología	Consejería de rehabilitación
Trabajo social	Especialista en incapacidades visuales
Patología de lenguaje	Farmacia
Podiatría	Personal de asistencia de podiatría
Especialista en comportamiento social	Investigación de enfermedades
Ingeniería del medio ambiente	Especialista del medio ambiente
Epidemiología	
Educación para la salud	Salubrista o especialista en salud pública
Especialista en seguridad pública	Anatomía
Biología	Biomedicina
Biostadística	Medio ambiente
Personal técnico de alimentos	Sonografía
Electroneurología	Personal técnico en medicina nuclear
Terapia de respiración	Radioterapia o especialista en radiación
Personal técnico en cirugía	Químico clínico
Clínico microbiólogo	Odontología
Hemoterapia	Asistente dental
Personal técnico dental	Dietista
Nutricionista	Personal de enfermería de partos
Personal de enfermería de anestesia	Terapia del arte

Ejercicio: Mis habilidades

Objetivo

El completar este cuadro les ayudará a conocerse un poco mejor y tal vez les sirva de orientación de hacia donde quieren dirigir su vida profesional.

Materiales

Ninguno

Tiempo

35 minutos

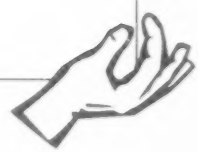
Procedimientos

1. Pídale a cada participante que complete el cuadro "Mis habilidades." Discuta los resultados en grupo (si es necesario también lo puede hacer individualmente al final de la clase o concertar una cita en el momento oportuno).

Hoja para entregar a cada participante

Mis habilidades

Actividad	¿Qué te gusta hacer?	¿Qué has hecho?
Con el uso de tu cuerpo o tus manos		
Con el uso de palabras		
Con tu intuición		
Con tu creatividad o tus aptitudes artísticas		
En cuanto a ayudar a otras personas		
Utilizando conocimientos específicos (habilidades específicas)		
Usando el pensamiento analítico		



Guía general para preparar tu hoja de vida, resumé o currículum vitae

En esta sección se proporcionarán las herramientas necesarias a cada participante para que puedan preparar su *resumé* en forma correcta, para tener éxito en una entrevista de trabajo y para solicitar trabajo.

Algunas personas del grupo ya tendrán experiencia preparando resumés o realizando entrevistas de trabajo. Utilice esta experiencia para que expliquen al resto de la clase qué es un resumé y qué es una entrevista de trabajo.

Indíqueles que el primer paso para escribir un *resumé* u hoja de vida es identificar las aptitudes y experiencias individuales, para luego incluirlas en el momento de escribir el *resumé*.

Revise las hojas de trabajo que se dan aquí sobre como preparar un resumé, conteste sus preguntas sobre el tema. Junto con el formulario para escribir un *resumé*, se pueden proporcionar a cada participante diferentes ejemplos de hojas de vida de otras personas; es bueno que tengan un modelo aparte del formulario. Esto también les servirá de ejercicio, pues al revisar diferentes resumés podrán ver los puntos fuertes y las deficiencias para así no repetirlas.

Cuando halla terminado reparta la hoja de trabajo "Formulario para llenar tu resumé" a cada participante y llénelas en grupo.

Hoja para entregar a cada participante

Resumé

La lista de sugerencias que sigue te servirá de guía general para escribir tu resumé, pero recuerda que no hay reglas absolutas. Encontrarás que en las mejores hojas de vida cada persona ha puesto su estilo e ideas propias.

Guía general

- Un resumé, como la palabra lo dice, es un resumen de tu educación, experiencias de trabajo o extracurriculares y de cualquier otra actividad pertinente en tu vida. Debe ser fácil de leer, conciso y preciso.
- No utilices oraciones muy largas. Escribe en frases completas que empiecen con letra mayúscula y terminen con un punto. No utilices palabras como "yo" o "mío."
- Usa verbos de acción para describir lo que has hecho.
- Enumera todas las actividades importantes que hayas realizado en la escuela y fuera de ella, ya sea trabajo voluntario o de verano, por más pequeñas que te parezcan. Asegúrate de mencionar cómo fue que participaste en las actividades mencionadas.
- Escribe tu primera copia en borrador. Recuerda que el resumé será de sólo una carilla, es decir, una página por un solo lado.
- Revisa bien el borrador y elimina todo lo que no se entiende bien. Donde haya mucha palabrería, elimínala.
- Prepara una copia escrita a máquina y pídele a varias personas que te la lean y den su opinión. No debe de haber ni un error en el *resumé*. Léelo de arriba a abajo, de un lado a otro, más de una vez para detectar todos los errores de ortografía.
- Si es posible, imprime tu resumé en un papel de buena calidad, de color blanco, gris claro o crema.

Cont.

(Cont.)

Evita en un resumé

- Escribir varias páginas
- Los errores ortográficos
- Presentarlo con manchas o arrugado
- Decir lo que no es cierto
- Hacer dibujos
- Que la información no esté actualizada

Información que debes incluir

- ✔ ***Nombre, dirección permanente, número de teléfono con el código de área.*** Es muy importante que la información sea precisa. No incluyas tu edad, ni tu estado civil (no es necesario).
- ✔ ***Objetivo.*** Trata de ser muy breve, pero menciona el nombre de la organización para la que quieres trabajar o el tipo de trabajo que quieres hacer.
- ✔ ***Educación.*** Incluye el nombre de la escuela y el grado en el que estás. Trata de hacer hincapié en los cursos especiales o avanzados que hayas tomado y que te pueden servir para el tipo de trabajo que quieres hacer. Puedes incluir de antemano el día que te vas a graduar.
- ✔ ***Honores y premios.*** Enumera aquí cualquier certificado, premio u honor que hayas recibido.
- ✔ ***Experiencia.*** Incluye cualquier trabajo remunerado que hayas hecho o cualquier trabajo voluntario y otras actividades importantes. Describe el tipo de trabajo que realizaste, el nombre de la organización, ciudad, estado, las funciones que desempeñabas y las fechas en que trabajaste. Debes empezar la lista con las experiencias más recientes.
- ✔ ***Habilidades.*** En esta categoría deberás incluir si hablas o dominas competentemente otro idioma, si tienes conocimiento de algún programa de computación o cualquier otra habilidad que te pueda ayudar a ser seleccionado para este trabajo.
- ✔ ***Intereses personales.*** Escribe dos o tres. Trata de especificar. Por ejemplo: "música y computadoras" es muy general. Sin embargo, "tocar la flauta y arreglar computadoras" es más específico.

Cont.

(Cont.)

✔ ***Referencias.*** Sólo menciona que "se darán según se solicite." No es necesario dar un número específico de referencias. Si deseas, puedes preparar una lista aparte de referencias con teléfonos y direcciones para utilizarlas cuando te las pidan.

Formulario para llenar tu *resumé*

Nombre:_____

Dirección:_____

Objetivos:_____

Honores y premios:_____

Estudios relacionados con tu trabajo:_____

Experiencias de trabajo: (empezando con la más reciente o actual)

Año_____

Año_____

Año_____

Año_____

Cont.

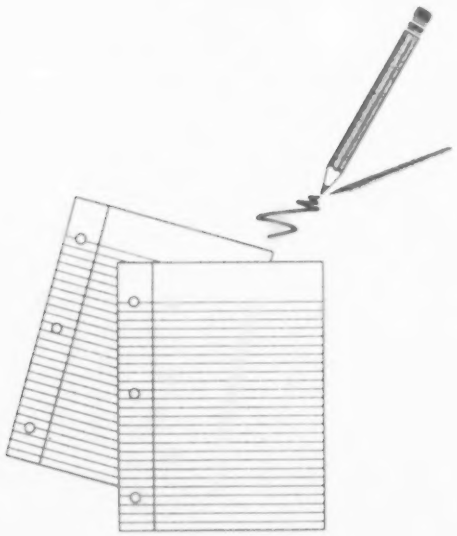
(Cont.)

Habilidades: (por ejemplo si eres bilingüe o sabes varios idiomas o programas de computadoras, etc)

Membresías: (en asociaciones profesionales etc.)

Otras actividades: (incluir trabajo voluntario)

Referencias: Se darán según se solicite.



Entrevistas de trabajo

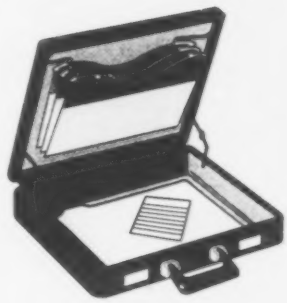
Revise con el grupo las trece características frecuentemente identificadas para un empleo. Hableles además de la forma de vestirse, los modales que deben utilizar, practiquen el saludo, la despedida, y otros detalles que puedan ser importantes para la entrevista. Algunos de estos detalles los encontrará en la hoja de trabajo ¿Qué hago para impresionar positivamente durante la entrevista de trabajo?

Hoja para entregar a cada participante

Trece características frecuentemente identificadas para un empleo

1. **Habilidad para comunicarse:** forma de hablar, escribir, escuchar, y habilidad para seguir instrucciones.
2. **Inteligencia:** personas que puedan entender y recordar una tarea específica, concentrarse y seguir instrucciones, resolver problemas, generar nuevas ideas. Esto puede no ser más que sentido común.
3. **Seguridad en ti:** esto se refleja por ejemplo en las personas que miran a los ojos cuando hablan, que no pasan todo el tiempo disculpándose, que están dispuestas a defenderse y defender sus ideas con claridad.
4. **Capacidad para aceptar responsabilidades:** se refiere a aceptar, realizar y terminar un trabajo, y a aceptar críticas para mejorar en el futuro.
5. **Iniciativa:** habilidad para trabajar solo y tener empuje para tomar nuevos trabajos.
6. **Habilidad para liderar:** experiencia de haber participado como líder en tu comunidad (iglesia, escuela, algún club, etc.).
7. **Energía:** habilidad para trabajar mucho y con entusiasmo.
8. **Imaginación:** capacidad de resolver problemas y proponer ideas innovadoras.
9. **Flexibilidad:** esta se refiere a la capacidad de adaptación, a estar dispuesto a cambiar de horario de trabajo y otras actividades, según sea necesario.
10. **Habilidad para resolver conflictos:** no tener miedo de resolver cualquier conflicto, enfrentándolos con inteligencia y tacto.

Cont.



(Cont.)

11. **Tener metas:** haberse trazado metas y trabajar para alcanzarlas.
12. **Aptitudes vocacionales:** estas son habilidades especiales como computación, algún otro idioma, alguna manualidad o habilidad artística o musical.
13. **Tener dirección:** poder definir sus necesidades profesionales y personales. Saber que se quiere, por qué y cómo conseguirlo.

¿Qué hago para impresionar positivamente durante la entrevista de trabajo?

Al margen de lo bueno que sea tu *resumé* o tu carta de presentación, lo que realmente determinará si te ofrecen el trabajo o no es la entrevista personal. Aquí se exponen algunas técnicas que ayudan a mejorar la impresión que se da a la persona que te va a entrevistar.

- ✔ **Llega a tiempo.** No hay nada peor que ser inpuntual, ya que darás la impresión de que no eres una persona con la que se puede contar para estar a tiempo en reuniones o en tu trabajo. Lo mejor es llegar 10 minutos antes para estar más relajado y sin apuros.
- ✔ **Sea muy cordial con todas las personas,** desde que llegues al sitio y te estaciones, hasta el momento en que te retires de la propiedad, dado que no sabes quién es la persona con la que te estás topando ya sea en el estacionamiento, el elevador, el baño, la recepción y cualquier otro lugar. A la gente no le gusta trabajar con colegas malhumorados o mal educados.
- ✔ **Prepárate para la entrevista.** Investiga a qué se dedica la empresa o agencia que te ha dado la entrevista. Está muy mal visto no tener ni idea de lo que la empresa hace; lee sobre ella.

Cont.

(Cont.)

- ✔ **Prepárate para contestar algunas preguntas típicas de las entrevistas de trabajo,** por ejemplo: ¿Qué es lo que te califica para este trabajo? ¿Cuáles son tus mayores habilidades y tus peores defectos? ¿Por qué estás interesado en trabajar para esta empresa? y ¿Por qué le convendría a esta empresa darte el trabajo? Presenta las deficiencias como algo que ya has superado.

- ✔ **Debes dejar la modestia aparte, pues te puede costar el puesto.** Tienes que decir claramente todo lo que eres capaz de hacer y cómo se beneficiaría esa empresa al darte el trabajo. Trata de no irte al otro extremo y caer en la arrogancia, ya que esto pudiera causar una reacción de rechazo.
- ✔ **Evita hablar de salario y beneficios durante la primera entrevista.** Es mejor que te concentres en tus habilidades, pues eso te dará la oportunidad de que te ofrezcan más dinero. Si te presionan a mencionar el salario que para ti sería aceptable, dales una idea de lo que te gustaría ganar, pero haz hincapié en que lo importante no es el salario sino encontrar el trabajo más adecuado para ti. No preguntes por vacaciones o días libres, ya que pensarán que te interesan más los días que no asistirás al trabajo que el trabajo mismo.
- ✔ **Vístete apropiadamente para la entrevista.** La apariencia es muy importante pues es parte de la primera impresión. Usa ropa discreta. Por ejemplo, la mujer debe de tratar de llevar un traje de dos piezas no muy corto. El hombre debe llevar traje con corbata de colores serios y sin muchas joyas. Pon atención a tus gestos, y procura no reírte escandalosamente; También son importantes los movimientos de las manos, la limpieza de las uñas y del pelo. El pelo además debe estar recortado para los hombres y no muy llamativo para las mujeres. Recuerda que no vas a un club, sino al trabajo.

Ejercicio: Mi entrevista de trabajo

Objetivo

Que el grupo tenga una idea de lo que transcurre en una entrevista de trabajo, y se den cuenta de los errores que es posible cometer, para evitarlos.

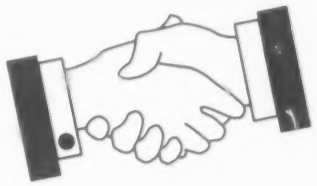
Practicar una entrevista de trabajo.

Materiales

Una cámara de video

Un escritorio

Una silla



Tiempo

De 10 a 15 minutos por participante.

Procedimiento

1. En un espacio privado, "la persona ofreciendo el trabajo" (usted simulando el papel) hará un simulacro en el cual cada participante representará a una persona que busca trabajo.
   - ▲ Una persona asignada filmará en video cada una de las entrevistas.
   - ▲ Después de que todos hayan terminado la entrevista, todo el grupo junto verá el video.
   - ▲ Cada participante podrá observar qué es lo que tienen que mejorar al ver el video. Pueden hacerse críticas constructivas entre la clase. Contróle al grupo y no deje que surjan críticas destructivas. Anímeles a que se ayuden para superar los temores y deficiencias.

Hoja para entregar a cada participante

Posibles preguntas para la entrevista

¿Por qué nos convendría darte este trabajo?

¿Cuáles son tus metas profesionales?

¿Cómo te describirías?

¿Cómo reaccionas a las presiones en el trabajo?

¿Qué es lo que harías si ....? (Situaciones relacionadas con la posición y el trabajo)

¿Qué es lo que más te gusta o te disgusta de tu escuela?

¿Por cuánto tiempo trabajarías para esta empresa si te diéramos el trabajo?

¿Aceptarías ir a donde te mande la empresa?

¿Cuáles consideras tú que son tus deficiencias?

¿Qué actividades tienes fuera del trabajo?

¿Qué idea de salario tienes?

¿Qué crees que determina el progreso de una persona en una buena empresa?

¿Te importa hacer trabajos rutinarios?

¿Cómo prefieres trabajar, por tu cuenta o en grupo?

¿Qué haces para relajarte?

¿Qué aprendiste en tu último trabajo?

¿Cuáles son las cualidades que un trabajo debe poseer?

¿Estás de acuerdo en viajar y en trabajar tiempo extra?

¿Qué has aprendido de tus errores?

¿Cómo te han preparado tus estudios para este trabajo?

¿Cuáles son los trabajos que más satisfacción te han dado? ¿Por qué?

¿Cómo describirías tu trabajo ideal?

¿Cómo crees que te describiría un amigo o un maestro que te conoce bien?

BEST COPY AVAILABLE

Recursos para el Instructor

Para conseguir materiales de salud o videos* contacte a las siguientes compañías y ordene los catálogos:

★ ETR Associates
P.O. Box 1830
Santa Cruz, CA 95061-1830
☎ 1-800-321-4407
Folletos, videos y materiales educativos sobre diferentes temas de salud. Materiales para niños de edad preescolar hasta el grado doce de la escuela secundaria. Muy buena variedad de videos educativos. Lláme gratis para obtener una copia del catálogo.

★ NASCO
Hands-On-Health
4825 Stoddard Rd.
Modesto, CA 95356-9318
☎ (209) 545-1600
Materiales de salud, videos, programas de computación especializados en temas de salud, etc.

★ Sunburst Communications
39 Washington Avenue
P.O. Box 40
Pleasantville, N.Y. 10570-9971
☎ 1-800-431-1934
Catálogo de videos para jóvenes desde la edad preescolar hasta el grado doce de la escuela secundaria.

★ HEALTH PROMOTION (Promoción de Salud)
Journeyworks Publishing
P.O. Box 8466
Santa Cruz, CA 95061-8466
☎ 1-800-775-1998
Especializados en folletos de promoción de salud. Puede pedir algunas muestras de los folletos gratis.

* Muchos de los materiales consultados estan escritos en ingles, por lo tanto los titulos de dichos materiales aparecen en el idioma original.

★ Public Health and Patient Education
6901 Woodley Avenue
Van Nuys, CA 91406-4844
☎ 1-800-334-7830
Videos, modelos educativos, discos y videos de salud. Tienen materiales en español.

★ HEALTH EDCO
A Division of WRS Group, Inc.
P.O. Box 21207
Waco, TX 76702-1207
☎1-800-299-3366
Materiales, videos, folletos de salud para uso en el hogar, el trabajo o la oficina. Uno de los catálogos más completos.

★ AIDSFILMS
50 West 34th Street, Suite 6B6
New York, NY 10001

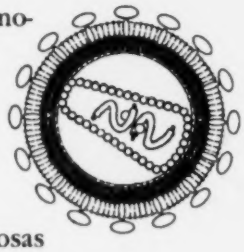
★ Boy Scouts of America/Boy's Life
P.O. Box 152079
1325 West Walnut Hill Lane
Irving, TX 75015-2079

Videos Recomendados Para el Curso

ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL Y EL VIH/SIDA

❒ **Safe For Life**
Health Videos. ETR Associates

Este video tiene una combinación de dibujos animados con el condón y música presentando de manera convincente mensajes de cómo tener relaciones sexuales sin riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual y VIH/SIDA. Tienen imágenes representando el sexo heterosexual y homosexual. El video muestra cómo las excusas para no usar el condón son totalmente injustificadas.



❒ **AIDS: The Reality in the Dream**
Health Videos. ETR Associates

Este video fue desarrollado exclusivamente para jóvenes afroamericanos y latinos, jóvenes que usan drogas intravenosas y los compañeros sexuales de los que se inyectan drogas. Este video ofrece enfoques únicos sobre la epidemia del VIH/SIDA.

❒ **VIDA** (en español)
AIDSFILMS

Este video es sobre la vida de una mujer jóven de un barrio latino. Destaca la importancia de tener relaciones sexuales responsables y la importancia de que la mujer tome decisiones acerca del uso del condón para la protección contra las ETS y VIH.

SALUD REPRODUCTIVA

❒ **Miracle Of Life**
Health Videos. ETR Associates

Tal vez pueda conseguirse en una tienda de videos. Este video le ofrece la increíble aventura de la concepción; con cámaras especiales muestra todo como realmente pasa durante la concepción, desde el acto sexual hasta el nacimiento del bebé. Un video muy bueno!

NUTRICION Y EJERCICIO

❒ **National Nutrition Quiz**
Health EDCO

Este video proporciona información sobre nutrición al mismo tiempo que se hace una auto-evaluación de los hábitos alimenticios de la audiencia. Es muy efectivo, pero se recomienda hacerlo en dos clases separadas ya que una hora es mucho para una audiencia jóven.

ABUSO DE SUSTANCIAS DAÑINAS

❒ **Drugs: A Deadly Game**
Boy Scouts of America/Boy's Life

Este es un video que muestra los efectos de las drogas en el cuerpo humano.

❒ **Dying for a Smoke**
HEALTH EDCO

Provides a unique insight into the politics of this critical issue in American life.

SALUD MENTAL

❒ **David's Story: A Teen Suicide**
Sunburst Communications

Este video está más orientado a la cultura estadounidense, pero se puede utilizar para aprender las señales que un jóven muestra al pensar en el suicidio.

❒ **Teenagers, Stress, and How to Cope**
Sunburst Communications

Este video ayuda a los estudiantes a entender qué es el estrés y qué pueden hacer para controlarlo. El video presenta tres pasos para vivir una vida más efectiva y con menos estrés.

INMUNIZACIÓNES

- ❒ **Vacunación: Un Gesto de Amor**
  National Council of La Raza Hispanic Immunization Project

  Este video nuevo de 6 minutos y 20 segundos provée información sobre la importancia de vacunar los niños.

- ❒ Contacte a las clínicas maternas de la localidad y podrá conseguir materiales sobre inmunizaciónes incluyendo videos.

ADOLESCENTES EMBARAZADAS

- ❒ **Teen Mother - A Story of Coping**
  Public Health and Patient Education

  Este video le da una visión realista de la vida de una madre adolescente. Le muestra la energía, motivación y amor que se requieren de cualquier persona que tiene hijos a una edad temprana.

- ❒ **Labor and Delivery for Teens**
  Public Health and Patient Education

  Este es un video nuevo que muestra el camino recorrido por dos jóvenes embarazadas durante el parto. Muestra también la importancia de continuar los estudios y el cuidado prenatal del bebé incluyendo la lactancia.

- ❒ **Clear Vision**
  Health Videos. ETR Associates

  Un par de lentes mágicos le abrirán los ojos a un jóven acerca del embarazo y el impacto que su hijo tendrá en su futuro. Especialmente diseñado para jóvenes que viven en la ciudad. Un buen video para que los jóvenes se den cuenta de la responsabilidad de ser padres pues en el video un joven queda "embarazado."

VIOLACION SEXUAL

❒ **No Easy Answer/No Hay Respuesta Fácil**
Health Videos. ETR Associates

Este video de prevención de abuso sexual aclara la diferencia que hay entre las caricias inocentes y las caricias abusivas. La audiencia aprenderá maneras fáciles de hablar de sexo y cómo ayudar a una victima de violación sexual.

❒ **When Dating Turns Dangerous**
Sunburst Communications

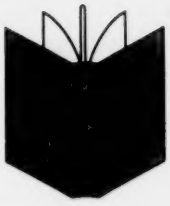
Este video habla de la violencia que existe en las citas amorosas entre los jóvenes. Muestra el comportamiento de los abusadores y las razones por las cuales abusan de sus compañeras/os y cómo las víctimas van perdiendo su autoestima.

Otros Cursos Recomendados para la Preparación de Los Jóvenes Promotores de Salud

- Para que los jovenes promotores de salud estén mejor preparados es muy importante que tomen el curso de CPR/ First Aid - Resucitación Pulmonar Cardíaca y Primeros Auxilios. Esta unidad no se incluyó en el manual por que en casi todas las comunidades existen recursos con gente especializada en enseñar este curso. Sólo contacte a la Cruz Roja de su localidad y solicite a una persona especializada en este campo.
- Invite a una persona especializada en ejercicios, ya sea un entrenador en aerobicos o a un atleta para que explique la importancia del ejercicio y las dietas.
- Contacte a personas especializadas en prácticas como la YOGA, el THAI-CHI, y otras prácticas dedicadas a ejercitar la mente, el cuerpo y el espíritu.
- Se puede incluir una sección en la cual se hable del cuidado de niños menores de edad y de como tomar todas las precauciones necesarias para evitar un accidente en el hogar. Esto le puede servir para incluirlo en la unidad de las adolescentes embarazadas.

Notas Bibliograficas

Libros:



- Bernstein, Vivian. Decisions for Health. Book one. 1993.
- Como Planear mi Vida. The Center for Population Options. Washington, D.C., 1990.
- Peer Prevention Partnership Project Training of Trainers. Adapted from Straight Talk: A Magazine for Teens. Rodale Press, Inc. Emmaus, PA, 1995.
- Sabrinsky Foster, Elizabeth. Energizers and Icebreakers. Educational Media Corporation. 1989.
- Straight Talk: A Magazine for Teens. Published by The Learning Partnership, Inc. Pleasantville, N.Y., 1995.
- Thompson Cook, Ann. Having an Abortion? National Abortion Federation. Washington, D.C., 1990.

Folletos:

- D.C. Rape Crisis Center. Folleto *Got a Date Tonight?* Washington, D.C., 1991.
- **Health EDCO Folletos:**
  - *Nutrition: A Common Sense Approach*. Folleto #40047. 1990.
  - *Weight Control: Never Say Diet*. Folleto #40049. 1991.
  - *Cocaine: The Unseen Dangers*. Folleto #40020. 1991.
  - *Marijuana: How Much of A Gamble?* Folleto #40021. 1991.
  - *The Medical Consequences of Alcoholism*. Folleto #40023. 1991.

- **La Clínica del Pueblo. Materiales impresos.**
  - *El Paciente y Usted.* Washington D.C., 1992.
  - *Signos Vitales.* Washington D.C., 1992
  - *Nutricion.* Washington D.C., 1992
  - *Inmunizaciones.* Washington D.C., 1992
  - *Salud Reproductiva.* Washington D.C., 1992
- **National Council of La Raza. Center for Health Promotion.**
  Childhood Immunization in the Hispanic Community. 1994.
- **National Institutes of Health and National Cancer Institute.**
  - *Smoking Facts and Tips for Quitting.* Folleto #93-3405. Washington, D.C., September 1993.
  - *Clearing the Air.* Folleto #94-1647. Washington, D.C., September 1993.
  - *Why do You Smoke?* Folleto #94-1822. Washington, D.C., July 1993.
- **U.S. Department of Health and Human Services. National Institute of Mental Health.**
  - *Solo No Estas.* Folleto #90-1178. Washington D.C., 1990
  - *Depresion.* Folleto #60-FL-1149. Indianapolis.

NCLR Center for Health Promotion

The NCLR Center for Health Promotion serves as an umbrella that integrates and coordinates major health-related activities, and offers a broad menu of services such as: **capacity-building assistance** to Hispanic community-based organizations (CBOs) with guidance in such areas as fund-raising, resource development, Board development, strategic planning, and program evaluation; facilitating with major health institutions through interactive networks; **information and resources**, developing and disseminating information guides, issue briefs/analyses, health education materials, and contacts for materials or information; researching and publishing Hispanic health statistics; and other **technical assistance and training**.

The NCLR Center for Health Promotion houses the following initiatives:

- The AIDS Center, established in 1988, carries out interrelated activities built around the concept of an interactive HIV/STD/TB network, including information sharing, development of program models, training, and capacity-building technical assistance.
- The Hispanic Health Liaison Project (HHLP), established in 1991, is designed to provide information, technical assistance, and support to Hispanic CBOs committed to increasing Hispanic involvement in preventive health efforts. HHLP focuses on breast and cervical cancer, diabetes, cardivascular and respiratory diseases and other major health conditions affecting Hispanics, as well as increasing Hispanic access to health care.
- Maternal and Child Health Programs (MCH) focuses on combating the high rates of vaccine preventable diseases among Latinos and on training womem to work as child health educators and advocates in their own communities.
- Other special projects such as a consultation on Hispanic disabilities, an analysis of Hispanic health insurance coverage, and seminars and workshops on substance abuse lay health educators and managed care.

Services Provided:

The NCLR Center for Health Promotion provides a wide variety of specialized trainings and technical assistance to Hispanic community-based organizations. Examples of available assistance include:

Training Seminars:

- Coalition building
- Policy analysis
- Resource development (fund-raising, public- and private-sector proposal writing)
- Governance (Board of Directors)
- Program evaluation methods
- Strategic planning
- Community needs assessment

Technical Assistance:

- Computers/information management
- Fiscal management
- Materials evaluation
- Personnel development
- Program models
- Community needs assessment
- Liaison with health departments and mainstream organizations
- Program evaluation
- Program planning/development

In addition, the Center prepares informational materials such as information briefs and "how to" guides to educate NCLR affiliates and other Hispanic community-based organizations about Hispanic health status and the potential for and importance of becoming involved in health education, prevention, advocacy/referral, and coalition activities.

La impresión de esta publicación fue realizada através
de fondos otorgados por los Centros para el Control y
La Prevención de Enfermedades (#U21/CCU309948-03).